FEMEIA.
3 mai - 6 iulie

pret 13,99 lei

5 948490 352481

112 plante salvatoare

Acum că știi cum apar copiii este vremea să alegi cele mai bune sfaturi despre creșterea lor.

mami

revista care îi face mari pe cei mici.

REDACȚIA

REDACTOR-ȘEF: Irina Manolache
REDACTOR-ȘEF ADJUNCT: Aurora Popescu
SENIOR DESIGNER: Ramona Sandu
EDITOR COORDONATOR: Alina Grozea
EDITOR COORDONATOR SPECIAL: Andreea Cohuț
REDACȚIA: Georgiana Idriceanu, Luminița Tăbăran (beauty editor), Irina Tudor Dumitrescu, Mariana Fătulescu, Andreea Cohuț, Samira Ștefan, Lidia Năstase, Cristina Pană (fashion editor)
FOTO: Shutterstock, Gulliver
CORECTORI: Mariana Dorobanțu, Daniela Nae

ADRESA: Str. Buzești nr. 85, etaj 4, sector 1, București, cod 011013
E-MAIL: revistafemeia@sanomahearst.ro
TELEFOANE: (+40-31) 225 87 00; (+40-31) 225 87 15
ABONAMENTE: (+40-21) 225 87 82; (+40-21) 225 88 89 sau
E-MAIL: abonamente@sanomahearst.ro

Revista FEMEIA, este editată de: SANOMA HEARST ROMÂNIA srl

GENERAL MANAGER: Els Loesberg
PUBLISHING DIRECTORS: Theodor Manolache, Lucian Ioniță
CFO: Ileana Maranca
HR MANAGER: Cristian Dobrescu
ADVERTISING-SALES DIRECTOR: Alex Dona
CLUSTER ADVERTISING-SALES MANAGER: Adriana Orbeanu
MARKETING MANAGER: Any Schiopu
DISTRIBUTION MANAGER: Irina Iordache
IT MANAGER: Dragoș Mărgoi
PRODUCTION MANAGER: Mihai Irimia
DIGITAL PUBLISHER: Adina Vasilescu
PREPRESS: Sanoma Hearst România SRL
TIPOGRAFIE: Infopress SA
DISTRIBUȚIE: Hiparion Distribution
ISSN 1582-4012

© Copyright SANOMA HEARST ROMÂNIA srl
Toate drepturile asupra revistei FEMEIA. aparțin SANOMA HEARST ROMÂNIA srl. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor este posibilă numai cu acordul prealabil scris al SANOMA HEARST ROMÂNIA srl. Prăterea intelectuală se pedepsește conform legii.
Textele marcate cu **P** sau **promo** nu aparțin redacției și sunt tratate ca publicitate plătită.

SANOMA HEARST ROMÂNIA srl este membră a Departamentului pentru Studii de Audiență - BRAT.

Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform Studiului Național de Audiență măsurate în perioada octombrie 2009 – octombrie 2010

Publicație auditată BRAT în perioada iulie 2009 – martie 2010

112 plante salvatoare

De la o banală indigestie până la probleme de sănătate ce necesită tratament de lungă durată, precum diabetul, hipertensiunea sau afecțiunile hepatice, toate își găsesc alinarea în trusa de urgență a naturii. Descoperă în continuare 112 plante de leac care te ajută să învingi cele mai comune boli și să-ți întărești imunitatea!

sumar

A
Albăstrea
Aloe
Alun
Anason ____ 4
Angelică
Anghinare
Armurariu
Arnică ____ 5

B
Brad
Brânca-ursului
Brusture
Busuioc ____ 6

C
Cătină
Ceai verde
Chimen
Cicoare ____ 7
Cimbru
Ciubotica-cucului
Coacăz-negru
Coada-calului ____ 8
Coriandru
Creț*i*șoară
Creț*u*șcă
Cr*u*șin ____ 9

D
Dovleac
Draci*i*ă

E
Echinacea
Eucalipt ____ 10

F
Fag
Fenicul
Floarea-soarelui
Fumăriță ____ 11

G
Gălbenea
Gențian*ă*
Gheara-diavolului
Gheara-mâț*e*i ____ 12
Ghimbir
Ghiocel
Grâu

H
Hrean ____ 13

I
Iarbă-mare
Ienupăr
In
Isop ____ 14

L
Lemn-dulce
Leurdă
Leuștean
Levănțică ____ 15

M
Măceș
Măcriș
Mărar
Măslin ____ 16
Mentă
Merișor
Mesteacăn
Morcov ____ 17
Mur
Mușe*ț*el
Mu*ș*tar

N
Nalbă-mare ____ 18
Nalbă-sălbatică
Năprasnic
Nuc
Nucșoară ____ 19

O
Obligeană
Orz
Osul-iepurelui
Ovăz ____ 20

P
Păducel
Păpădie
Pătlagină
Pătrunjel ____ 21
Pedicuță
Pelin
Plămânărică
Podbal ____ 22

R
Revent
Ricin
Ridiche-neagră
Roini*ț*ă ____ 23
Rostopască
Rozmarin
Ruscu*ț*ă-de-primăvară

S
Salcâm ____ 24
Salcie
Salvie
Sânziene
Scai-vânăt ____ 25
Schinduf
Smochin
Soc
Stejar ____ 26
Struguri-ursului
Sulfină
Sunătoare
Sovârf ____ 27

T
Talpa-gâștei
Tarhon
Tătănească
Tei ____ 28
Traista-ciobanului
Trei-frați-pătați
Troscot
Turi*ț*ă-mare ____ 29
Telină,
Tintaură

U
Urzică
Usturoi ____ 30

V
Valeriană
Varză
Văsc

Z
Zmeur ____ 31

A

Albăstrea

Florile de culoare albastră, nu și cele roz, au calități medicinale importante.

DE AJUTOR ÎN:

Probleme renale – prepară un ceai dintr-o linguriță cu albăstrele, în amestec cu frunze de mesteacăn și coz de cireșe, din care bea câte 3-4 căni în fiecare zi.
Diaree – ceaiul are proprietăți astringente și antidiareice.
Reumatism – infuzia preparată din această plantă elimină apa din țesuturi și calmează durerile reumatice.
Anorexie – bea 3-4 căni cu decoct de albăstrele în fiecare zi.

Părți folosite: Florile
Când se recoltează: Iulie, august, septembrie

Ține minte! Compresele cu infuzie de albăstrele reduc riduri le și cearcănele, fiind eficiente și pentru tratarea conjunctivitelor

Aloe

Folosește intern sucul proaspăt al plantei (3-4 linguri zilnic), iar extern, cataplasmele – gelul de aloe e bun în caz de herpes, arsuri sau răni.

DE AJUTOR ÎN:

Ulcer duodenal – are acțiune cicatrizantă și antibacteriană.
Hepatită – stimulează secreția de interferon, cu rol important în tratarea afecțiunilor hepatobiliare.
Diabet – ajută la reglarea funcției glandei pancreatice.
Constipație – 2-3 linguri cu suc proaspăt de aloe vera stimulează digestia.
Depresii – mestecă în fiecare dimineață 2-3 cubulețe de frunză verde pentru îmbunătățirea tonusului.
Alergii – extern, ajută la calmarea mâncărimilor produse de urticarie.
Răni – are efect cicatrizant și ajută la vindecarea rapidă a oricărui tip de plagă.

Părți folosite: Frunzele
Când se recoltează: Tot timpul anului

Alun

Fructele alunului românesc au proprietăți nutritive și energetice importante, fiind bogate în vitamine, dar și în calciu, fosfor, fier și potasiu.

DE AJUTOR ÎN:

Anemie – se consumă alune crude.
Colesterol mărit– alunele crude ajută la scăderea colesterolului.
Tenlază – se înghite dimineața, timp de două săptămâni, câte o lingură cu ulei de alune.
Litiază urinară – se face o cură de două săptămâni cu ulei de alune sau se mănâncă alune.
Afecțiuni hepatice – bea două căni cu infuzie din muguri pe zi (peste o mână de muguri mărunțiți, toarnă apă fierbinte și mai dă puțin în clocot).
Varice și plăgi – infuzia din frunze folosește-o pentru băi locale sau comprese.

Părți folosite: Frunzele, fructele și mugurii
Când se recoltează: *Mugurii:* aprilie *Frunzele:* iunie, iulie *Fructele:* octombrie, noiembrie

Anason

Conține uleiuri volatile cu efect energizant și totodată calmant al spasmelor și durerilor. Se folosește sub formă de ulei, infuzie sau tinctură din frunze, fructe sau semințe.

DE AJUTOR ÎN:

Astenie – se consumă sub formă de infuzie.
Spasme intestinale – ceaiul de anason luat zilnic, în cantități mici, elimină gazele intestinale.
Tuse – calmează crizele de tuse uscată, favorizează expectorația.
Digestie dificilă – stimulează secrețiile gastrice și eliminarea bilei.
Migrenă și reumatism – cu puțin ulei volatil de anason, se masează ușor zona dureroasă.
Colicile bebelușilor – sugarilor li se administrează ceai de anason neîndulcit.
Dureri menstruale – bea decoct de rădăcină de anason.

Părți folosite: Bulbii, frunzele și semințele
Când se recoltează: *Bulbii:* martie *Frunzele:* iunie, iulie *Fructele cu semințe:* august, septembrie

Ține minte! Ceaiul de anason stimulează lactația, fiind recomandat femeilor care alăptează.

Angelică

O plantă cu însuşiri magice, conform tradiţiei româneşti, angelica este un remediu util în afecţiunile digestive şi nu numai.

DE AJUTOR ÎN:

Colici intestinale – zilnic, bea câte două căni cu decoct de angelică sau foloseşte maceratul (din rădăcină de plantă mărunţită, lăsată la macerat timp de 12 ore, în 500 ml de apă).

Stimularea secreţiei de bilă – ia câte o linguriţă de pulbere de rădăcină de plantă zilnic.

Anemie, convalescenţă – înghite zece picături de tinctură de trei ori pe zi.

Astm bronşic – ia două picături de tinctură, de trei ori pe zi, timp de două săptămâni.

Hepatită cronică –15 picături de tinctură de trei ori pe zi.

Reumatism – se recomandă masajul cu câteva picături de tinctură.

Părţi folosite Rădăcina, seminţele şi frunzele

Când se recoltează Rădăcina: martie, aprilie, septembrie, octombrie *Frunzele, seminţele:* septembrie, octombrie

Anghinare

Cunoscută îndeosebi pentru proprietăţile ei hepatoprotectoare, anghinarea are numeroase alte calităţi.

DE AJUTOR ÎN:

Afecţiuni digestive – în caz de infecţii intestinale, litiază biliară şi icter, bea zilnic câte 1-2 căni cu decoct de plantă; tinctura este bună pentru tratarea dischineziei biliare, diabetului sau anorexiei.

Boli hepatice – bea două săptămâni 2-3 căni cu infuzie (peste o linguriţă de frunze uscate, toarnă o cană cu apă clocotită şi lasă la infuzat zece minute).

Hipertensiune – anghinarea reglează tensiunea arterială şi colesterolul.

Părţi folosite Frunzele şi rădăcina

Când se recoltează *Frunzele:* mai, iunie, iulie, august, septembrie *Rădăcina:* octombrie, noiembrie

Armurariu

Cunoscut şi sub denumirea de ciulin-de-lapte sau ciulinul-Maicii-Domnului, înainte de toate, armurariul este un bun hepatoprotector.

DE AJUTOR ÎN:

Dischinezie şi litiază biliară – se tratează cu tinctură de armurariu amestecată cu tinctură de anghinare (15-20 de picături de trei ori pe zi).

Hepatită – bea infuzie de armurariu, câte o cană de trei ori pe zi; ajută celula hepatică să se regenereze şi topeşte grăsimea de pe ficat, fiind utilă şi în caz de ciroză hepatică.

Alcoolism – în timpul curei de dezalcoolizare, care trebuie să dureze cam o lună, se bea circa un litru de infuzie de armurariu pe zi.

Afecţiuni cutanate – cataplasmele cu infuzie din fructe se aplică local.

Reumatism – se recomandă masajul cu câteva picături de tinctură.

Părţi folosite Fructele cu seminţe

Când se recoltează Iulie, august, septembrie, octombrie

Arnică

Tratamentul intern cu arnică e bine să se facă pe baza unei recomandări medicale, întrucât, în cantităţi mari, planta devine toxică.

DE AJUTOR ÎN:

Gripă, viroze pulmonare – ia de trei ori pe zi câte 40-50 de picături de tinctură diluate într-o jumătate de cană cu ceai.

Imunitate scăzută – arnica este un imunostimulent puternic, iar o cură cu tinctură (câte 30 de picături de trei ori pe zi) previne îmbolnăvirile.

Răni – spală cu tinctură de arnică locul afectat pentru grăbirea vindecării şi reducerea riscului de infecţii.

Dureri musculare, contuzii – foloseşte cataplasme cu tinctură diluată în puţină apă, dar şi cu infuzie.

În caz de ameţeli, tremurături ale membrelor sau deranjamente digestive, întrerupe administrarea!

Părţi folosite Florile de culoare galbenă Când se recoltează Iunie, iulie

Brad

Mugurii, acele și rășina de brad sunt aliați de nădejde ai sănătății.

DE AJUTOR ÎN:

Anemie – timp de 14 zile, urmează o cură cu sirop de muguri (câte două linguri cu sirop înainte de masă au efect revitalizant).
Migrenă – masează fruntea cu tinctură de muguri.
Afecțiuni respiratorii, tuse – ia zilnic trei linguriță cu tinctură de rășină cu miere.
Balonare, colici abdominale – înainte de masă, ia zece picături de tinctură.
Arsuri – unge zona afectată cu unguent de rășină.
Sinuzită, congestie nazală – inhalatiile cu apă clocotită în care ai adăugat muguri sau ulei din muguri de brad desfundă nasul și calmează sinusurile.

Părți folosite: *Mugurii, acele și rășina*
Când se recoltează: *Mugurii:* mai, iunie *Acele și rășina:* tot timpul anului

Brânca-ursului

Denumită de unii „ginseng românesc", planta are proprietăți afrodiziace și nu numai.

DE AJUTOR ÎN:

Frigiditate și impotență – ia câte zece picături de tinctură pe zi, timp de minimum o lună.
Boli cu transmitere sexuală: gonoree, chlamydia și sifilis – pe lângă medicamentele prescrise de medic, e bine să se facă și o cură cu tinctură de brânca-ursului.
Epilepsie – se ia o linguriță cu tinctură sau pulbere de trei ori pe zi.
Hipertensiune arterială – înainte de mese, se iau câte 30 de picături de tinctură.
Anexită – se ia o linguriță cu tinctură diluată în puțină apă, de 3-4 ori pe zi.
Dureri de coloană – aplică local cataplasme cu frunze verzi zdrobite.

Părți folosite: Rădăcina, frunzele, florile, semințele
Când se recoltează: *Rădăcina:* mai, iunie, iulie, august, septembrie, octombrie *Frunzele:* mai, iunie *Florile și semințele:* iulie, august

Brusture

Un detoxifiant de excepție, brusturele curăță sângele de toxine și te scapă de multe afecțiuni.

DE AJUTOR ÎN:

Diabet – 1-2 căni cu decot pe zi scad nivelul zahărului din sânge.
Afecțiuni hepatobiliare – decoctul de brusture stimulează secreția de bilă și ajută la eliminarea calculilor biliari.
Febră – are acțiune sudorifică.
Entorse și luxații – se pun cataplasme cu frunze zdrobite.
Acnee – are efect depurativ, curățând sângele de toxine; bea zilnic două căni cu decoct sau infuzie.
Arsuri și răni – se pun cataplasme din infuzie sau frunze.

Știai?
Frictiunile la rădăcina firului de păr cu decoct de brusture sunt foarte eficiente în stoparea căderii părului.

Părți folosite: Frunzele, rădăcina
Când se recoltează: *Frunzele:* mai, iunie, iulie, august, septembrie *Rădăcina:* martie, aprilie, septembrie, octombrie, noiembrie

Busuioc

Cunoscut mai degrabă ca plantă aromatică sau datorită rolului pe care îl joacă în ritualurile religioase, busuiocul are și întrebuințări medicinale.

DE AJUTOR ÎN:

Astenie – ceaiul de busuioc are efect energizant și revigorant, alungă starea de moleșeală.
Tulburări de menopauză, sterilitate și frigiditate – bea macerat de busuioc dimineața, pe stomacul gol, vreme de o lună.
Stres – ia în fiecare zi, timp de două săptămâni, câte o linguriță cu pulbere de busuioc; planta tratează nervozitatea și stările de anxietate.
Lipsa poftei de mâncare – bea câte o cană cu infuzie de trei ori pe zi; remediul este util și în tulburări de digestie, gastrită.
Colită de fermentație, colici intestinale și balonări – consumă o cană cu ceai de busuioc înainte de fiecare masă.

Părți folosite: Frunzele, florile
Când se recoltează: *Frunzele:* florile: iulie, august, septembrie

Cătină

O adevărată minunăție a naturii, cătina conține toate vitaminele și mineralele necesare organismului uman.

DE AJUTOR ÎN:

Imunitate scăzută – bea în fiecare zi, timp de o lună, câte trei linguri cu suc sau sirop de fructe de cătină.

Sterilitate – femeile și bărbații care au probleme de fertilitate trebuie să facă o cură cu ulei de cătină, foarte bogat în vitamina E.

Diaree – o lingură cu pulbere de cătină ajută la tratarea urgentă a acestei probleme intestinale.

Afecțiuni ale aparatului respirator – bea în fiecare zi sirop de cătină.

Arsuri – unge locul afectat cu puțin ulei de cătină, care ajută la regenerarea țesuturilor distruse.

Părți folosite: Ramurile cu frunze, fructele

Când se recoltează: *Ramurile:* octombrie, noiembrie. *Fructele:* octombrie, noiembrie, decembrie, ianuarie, februarie

Știai? Uleiul de cătină este foarte bun pentru stoparea ridurilor.

Ceai verde

Te ajută să slăbești, este energizant și are proprietăți anticancerigene.

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni dentare – o cană cu ceai consumată în fiecare zi, de preferat dimineața, distruge flora bacteriană și previne apariția cariilor.

Obezitate – taninurile din frunzele de ceai ușurează digestia și reglează tranzitul intestinal, favorizând eliminarea kilogramelor în plus.

Colesterol – două căni cu ceai verde în fiecare zi ajută la eliminarea grăsimilor care se depun pe vasele sangvine.

Imunitate scăzută, stări de oboseală – ceaiul verde este un tonic de nădejde și întărește sistemul imunitar.

Dacă vrei să te bucuri de virtuțile acestui ceai, e bine să bei câte două căni pe zi. Ai grijă însă, nu-l consuma înainte de culcare!

Părți folosite: Frunzele

Când se recoltează: Nu se cultivă în România, ci în Asia.

Chimen

Acționează în primul rând asupra tractului gastrointestinal, alungând balonarea, iar în cazul proaspetelor mămici, sporește lactația.

DE AJUTOR ÎN:

Bronșită astmatiformă – infuzia de chimen fluidifică secrețiile bronșice.

Colici – în asocierea cu anasonul sau feniculul, calmează colicile bebelușilor și pe ale adulților; local, poți aplica săculeți încălziți în care ai pus semințe de chimen.

Inflamații intestinale, balonare – bea infuzie de chimen combinată cu infuzie de anason, câte două căni pe zi.

Lipsa poftei de mâncare – bea câte ½ cană cu infuzie înaintea meselor principale; pe lângă stimularea apetitului, are marele rol de a ușura digestia.

Halenă – mestecă semințe de chimen după masă.

Știai? Uleiul volatil de chimen este folosit în industria cosmetică la fabricarea parfumurilor.

Părți folosite: Semințele

Când se recoltează: August, septembrie

Cicoare

Este cunoscută mai ales pentru faptul că, o vreme, a înlocuit cu succes cafeaua grație proprietăților ei tonice și revigorante.

DE AJUTOR ÎN:

Dischinezie biliară și hepatită cronică – infuzia stimulează funcțiile hepatice.

Diabet – câte o ceașcă de infuzie înainte de masă reglează nivelul glicemiei.

Constipație – zilnic, bea o ceașcă de infuzie înainte de mese: favorizează digestia.

Afecțiuni respiratorii – infuzia ajută la expectorație, calmând tusea seacă.

Toxine acumulate în organism – câte o lingurită cu sirop de cicoare de 2-3 ori pe zi.

Răni, acnee, furunculoză – aplică local cataplasme cu infuzie de cicoare.

Părți folosite: Frunzele, florile, rădăcina

Când se recoltează: *Frunzele:* mai, iunie, iulie, august, septembrie, octombrie. *Florile:* mai, iunie. *Rădăcina:* mai, iunie, august, septembrie, octombrie

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Septembrie, octombrie

Cimbru

Folosit de gospodine pe post de plantă aromatică, cimbrul este un leac medicinal puternic, fiind eficient contra problemelor respiratorii și nu numai.

DE AJUTOR ÎN:

Tuse convulsivă – se recomandă infuzia de cimbru, mai ales în cazul copiilor.
Răceală și stări febrile – băile calde în care s-a turnat infuzie de cimbru au efect calmant.
Indigestie și gastrită – înainte de masă, ia puțină pulbere de plantă sau bea imediat după masă o cană cu infuzie.
Flatulență – se recomandă o cură de două săptămâni cu infuzie de cimbru.
Frigiditate – cimbrul are și efect afrodiziac, așa că, în lipsa apetitului sexual, începe o cură de două luni cu infuzie de cimbru sau ia în fiecare zi câte zece picături de tinctură.
Respirație dificilă – fă inhalații cu ulei esențial de cimbru, un antiseptic eficient.

Ciuboțica-cucului

Cunoscută și sub numele de primulă, se vinde în florării ca plantă ornamentală, având un miros plăcut, ca de frezie.

DE AJUTOR ÎN:

Insomnie – se face o infuzie din ciuboțica-cucului, valeriană și sunătoare, din care se bea o cană înainte de culcare.
Migrenă – bea zilnic 2-3 căni de infuzie de flori.
Uficază urinară – prepară un decoct din rădăcină și bea 1-2 căni pe zi.
Tuse – infuzia de flori fluidifică secrețiile bronhice și calmează tusea uscată.
Atacuri de panică – infuzia din ciuboțica-cucului reglează ritmul cardiac și liniștește sistemul nervos.

Părți folosite: Florile, rădăcina
Când se recoltează: *Florile:* aprilie, mai, iunie
Rădăcina: aprilie, mai

Părți folosite: Muguri, frunzele, fructele
Când se recoltează: *Muguri:* aprilie, mai *Frunzele:* mai, iunie, iulie
Fructele: septembrie, octombrie

Coacăz-negru

Un antialergic natural puternic, este util în toate formele de alergii.

Știai?
Coacăzele negre conțin calciu, fosfor și magneziu, fapt ce le recomandă în curele de remineralizare a organismului.

DE AJUTOR ÎN:

Rinită alergică – bea 2-3 căni cu infuzie din muguri de coacăz-negru (se lasă la infuzat o zi întreagă înainte de consum).
Gută, reumatism – 2-3 linguriițe cu pulbere de frunze uscate în fiecare zi au efect antiinflamator.
Tuse, laringită – câte o linguriță cu sirop de coacăze o dată la două ore.
Urticarie – bea zilnic infuzie de frunze.
Gastrită, dischinezie biliară – preparatele din coacăze negre stimulează secreția sucului gastric și măresc diureza.
Infecție urinară – ia câte 25 de picături de tinctură de trei ori pe zi.

Coada-calului

Veche de peste 400 de milioane de ani, această plantă este un bun aliat pentru plămâni, rinichi și stomac.

DE AJUTOR ÎN:

Hiperaciditate gastrică, ulcer – se beau 2-3 căni cu infuzie de coada-calului pe zi, iar pentru combaterea aciditătii, se ia o linguriță cu pulbere de plantă uscată ori de câte ori este nevoie, mai ales în perioadele în care bolile aparatului digestiv își fac de cap.
Retenție de apă în țesuturi – planta sub formă de infuzie este un depurativ excelent.
Bronșită, pneumonie – la de trei ori pe zi câte o linguriță cu pulbere de plantă, recunoscută pentru proprietățile antibacteriene și antiseptice.
Calculi renali – cura cu infuzie de coada-calului ajută la eliminarea lor.

Știai?
Pentru stoparea transpirației, se macerează picioarele cu tinctură de coada-calului.

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Mai, iunie

Coriandru

Fructele de coriandru au efect de stimulare a secreţiilor gastrice.

DE AJUTOR ÎN:

Indigestie – bea o cană cu infuzie din fructe zdrobite cu 15 minute înainte de masă: uşurează digestia.

Anorexie – două căni de infuzie pe zi stimulează pofta de mâncare; acelaşi efect îl au seminţele de coriandru consumate ca atare.

Meteorism şi flatulenţă – câteva picături de ulei de coriandru împiedică formarea gazelor intestinale.

Paraziţi intestinali – se iau 10-15 picături de ulei pe zi pentru eliminarea oxiurilor.

Cistită – se prepară un ceai din muguri de plop-negru în care se toarnă câte trei picături de ulei de coriandru, de două ori pe zi, timp de patru zile.

Părţi folosite: Fructele
Când se recoltează: August, septembrie

Creţişoară

Părţi folosite: Frunzele, florile
Când se recoltează: *Florile*: aprilie, mai, iunie, iulie
Frunzele: iunie, iulie, august, septembrie

Cunoscută şi ca „planta femeilor", creţişoara tratează înainte de toate sterilitatea, dar şi multe alte afecţiuni feminine.

DE AJUTOR ÎN:

Dureri menstruale – în zilele premergătoare ciclului menstrual, bea două căni de infuzie pe zi.

Chisturi ovariene – la câte o jumătate de linguriţă cu pulbere de creţişoară de patru ori pe zi, din a 14-a zi după menstruaţie.

Sarcină dificilă – ajută femeile în păstrarea sarcinii să evite avortul spontan.

Migrenă – mai ales în cazul durerilor de cap provocate de tensiunea mare.

Răni, înţepături şi tăieturi – compresele locale cu creţişoară.

Vaginită, leucoree, hemoroizi – băi de şezut cu infuzie de creţişoară.

Creţuşcă

Conţine flavonoide, taninuri, dar şi substanţe pe care le găsim de regulă în compoziţia acidului salicilic.

DE AJUTOR ÎN:

Răceală – în combinaţie cu busuiocul, cătina sau florile de soc, creţuşca scade temperatura, favorizând transpiraţia; pentru scăderea febrei, este foarte bună tinctura, din care se iau 30 de picături diluate în puţină apă.

Gută – se beau 2-3 căni de infuzie pe zi, are efect diuretic.

Reumatism – se face o infuzie din flori, din care se beau două căni pe zi: în uz extern, pentru aceeaşi afecţiune, se fac fricţiuni cu tinctură în zonele dureroase.

Gastrită şi ulcer gastric – bea zilnic infuzie de creţuşcă.

Ştiai? Cataplasmele cu infuzie de creţuşcă sunt bune pentru tonifierea tenului.

Părţi folosite: Partea aeriană
Când se recoltează: Iunie, iulie, august

Cruşin

Părţi folosite: Coaja
Când se recoltează: Martie, aprilie

Este folosit de către medicina naturistă graţie proprietăţilor laxative, fiind unul dintre cei mai de seamă duşmani ai constipaţiei.

DE AJUTOR ÎN:

Afecţiuni ale bilei – decoctul din scoarţă de cruşin, din care se bea o cană pe zi, ajută la fluidificarea bilei, uşurând eliminarea ei.

Obezitate – în fiecare dimineaţă, ia câte un vârf de cuţit cu pulbere de cruşin.

Giardia şi paraziţi intestinali – 1-2 căni de infuzie pe zi.

Dureri de cap, mai ales în cazul migrenei însoţite de constipaţie – bun laxativ, cruşinul favorizează eliminarea toxinelor din organism.

Ten obosit – în cosmetică, infuzia de cruşin ajută la curăţarea tenului cu aspect tern şi încărcat.

Folosit o perioadă îndelungată, cruşinul poate produce iritaţii intestinale.

Dovleac

Părți folosite: Pulpa, semințele
Când se recoltează: Fructul: octombrie, noiembrie

Cunoscut mai degrabă pentru gustul bun pe care-l dă plăcintelor, dovleacul ascunde în semințele și miezul său virtuți terapeutice.

DE AJUTOR ÎN:

Sterilitate la femei – uleiul de dovleac trebuie consumat în alimentația de zi cu zi.
Paraziți intestinali – peste două linguri cu ulei de dovleac, toarnă zeama de la o jumătate de lămâie și consumă dimineața, pe stomacul gol, timp de o săptămână.
Colita de putrefacție – ia o linguriță cu ulei de dovleac, timp două săptămâni.
Insuficiență cardiacă – bea în fiecare zi suc din dovleac fiert.
Constipație – consumă în fiecare zi 100 ml de suc de dovleac proaspăt.

Știai?
Pentru tratarea arsurilor, se aplică pe zona afectată cataplasme cu pulpă de dovleac crud zdrobită.

Dracilă

Cercetările au scos la iveală că dracila este un excelent adjuvant în tratamentul afecțiunilor biliare.

DE AJUTOR ÎN:

Litiază urinară – se face o infuzie din flori sau frunze din care se beau câte două căni pe zi, îndulcită cu puțină miere.
Dischinezie biliară – ia 5-10 picături de tinctură de rădăcină pe zi.
Infecții pulmonare – prepară decoct dintr-o lingură cu scoarță mărunțită, pusă la fiert în 300 ml de apă; bea întrega cantitate într-o zi pentru scăderea febrei.
Hepatită acută – bea o cană cu decoct din scoarță de dracilă pe zi.
Oboseală cronică – preparatele din dracilă îmbunătățesc circulația sângelui.

Părți folosite: Florile, frunzele, scoarța, rădăcina, semințele
Când se recoltează: *Florile și frunzele:* mai, iunie. *Scoarța:* martie, aprilie. *Rădăcina:* aprilie, mai. *Semințele:* noiembrie

Echinacea

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Iunie, iulie, august, septembrie, octombrie

Denumită și „regina imunității", echinacea este o plantă care întărește și protejează organismul.

Se recomandă două cure cu echinacea pe an, primăvara și toamna, de câte două luni fiecare.

DE AJUTOR ÎN:

Infecții respiratorii – ia câte o linguriță cu tinctură de trei ori pe zi sau bea trei căni cu infuzie zilnic, înainte de mesele principale.
Infecții urinare – ia câte o linguriță cu tinctură de trei ori pe zi pe stomacul gol, diluată în 100 ml de apă.
Gripă – simptomele cedează cu tinctură de echinacea.
Răni, abcese – aplică pe zona afectată un tampon steril înmuiat în puțină tinctură.
Urticarie – administrează tinctură atât intern, cât și extern.

Eucalipt

Produsele pe bază de eucalipt le poți procura de la plafar și au în compoziție substanțe cu efect antibacterian, antiseptic, antiinflamator și dezinfectant.

DE AJUTOR ÎN:

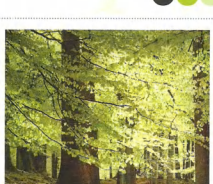
Astm bronșic, bronșită acută – câteva picături de ulei diluate în apă fluidifică secrețiile bronhice și te ajută să respiri ușor.
Faringită, laringită, gutural, sinuzită – fă inhalații cu ulei de eucalipt.
Dureri de dinți – se folosește uleiul pentru tamponarea gingiei, după ce a fost diluat în puțină apă.
Răni și arsuri solare – masează locul dureros cu ulei de floarea-soarelui în care ai pus 2-3 picături de ulei de eucalipt.

Părți folosite: Frunzele
Când se recoltează: Nu se cultivă în România.

Știai?
Există câteva sute de specii de eucalipt, din care numai două au calități medicinale recunoscute.

Fag

Datorită substanțelor active pe care le conține, precum tanin, acizi, calciu, potasiu, fier sau sodiu, fagul are nenumărate proprietăți terapeutice.



DE AJUTOR ÎN:

Diaree – se prepară un decoct din scoarță de fag, din care se beau 2-3 căni pe zi.

Litiază urinară – se face infuzie din muguri și se beau două căni pe zi.

Febră – două linguri cu scoarță mărunțită se pun la fiert în 250 ml de apă; când decoctul este gata, se lasă la răcit, se strecoară și se la din el câte o lingură din oră în oră, de-a lungul unei zile.

Reumatism – peste 2-3 mâini de frunze de fag, toarnă apă clocotită, iar infuzia obținută adaug-o în apa de baie.

Răni – pe zona afectată, se pune pudră din frunze de fag măcinate foarte fin.

Părți folosite: Frunzele, mugurii, scoarța
Când se recoltează: *Mugurii:* mai. *Scoarța:* aprilie, mai. *Frunze:* mai, iunie, iulie, august

Fenicul

Ingredientele active ale plantei sunt uleiurile volatile cu efecte antispastice, antiinflamatoare, diuretice și expectorante.

DE AJUTOR ÎN:

Digestie dificilă – prepară o infuzie din semințe de fenicul din care se beau două căni pe zi, după mesele principale.

Lipsa poftei de mâncare – câteva picături de ulei de fenicul în fiecare zi stimulează apetitul.

Colită, balonare, constipație – de 3-4 ori pe zi, se ia câte o linguriță cu tinctură diluată în ½ pahar cu apă; absoarbe gazele intestinale.

Tuse uscată – se bea cât mai mult ceai, ce are proprietăți expectorante.

Viermi intestinali – se administrează zilnic un amestec din tinctură de fenicul, tinctură de pelin și tinctură de cimbru (se iau 10-15 picături pe zi din acest amestec timp de două săptămâni).

Părți folosite: Fructul cu semințe
Când se recoltează: Iunie, iulie, august

Floarea-soarelui

Semințele și petalele frumoasei flori pot fi folosite în scop terapeutic.

DE AJUTOR ÎN:

Constipație – prepară o pulbere din rădăcină de floarea-soarelui și ia înainte de masă o linguriță.

Faringită, amigdalită, bronșită – se face gargară de două ori pe zi, folosindu-se câteva picături de tinctură din petale de flori diluată în puțină apă.

Indigestie – pulberea de rădăcină calmează simptomele.

Dureri de cap – se iau 10-15 picături de tinctură din petale.

Dureri ale ligamentelor – masează locurile dureroase cu ulei de floarea-soarelui presat la rece.

Afecțiuni renale și biliare – semințele crude introduse în meniu sunt de folos.

Părți folosite: Ceai aerian, semințele, rădăcina
Când se recoltează: *Partea aeriană:* iulie, august. *Semințele:* septembrie. *Rădăcina:* septembrie, octombrie

Fumăriță

Are efect tonic, încetinește îmbătrânirea și, dacă ai kilograme în plus, te scapă de ele.

DE AJUTOR ÎN:

Anemie – bea câte o cană cu infuzie pe zi.

Afecțiuni ale ficatului – bea infuzie de plantă sau înghite câte 15 picături de tinctură de trei ori pe zi.

Obezitate – ia 25 de picături de tinctură de trei ori pe zi sau prepară o infuzie din 2 linguriițe cu plantă la 250 ml de apă (se bea o cană înainte de fiecare masă).

Febră – fumăriță are acțiune febrifugă, consumată sub formă de sirop sau infuzie.

Pietre la bilă – prepară 1 l de infuzie de plantă, toarnă deasupra 500-650 g de zahăr, fierbe până se îngroașă și capătă consistența unui sirop – acest sirop este bun pentru eliminarea calculilor biliari.

Părți folosite: Întreaga plantă
Când se recoltează: Mai, iunie, iulie, august, septembrie

Gălbenea

Una dintre cele mai cunoscute plante medicinale de la noi, gălbeneaua este un cicatrizant de excepție.

Părți folosite: Florile
Când se recoltează: Iunie, iulie, august

DE AJUTOR ÎN:

Ulcer gastroduodenal – bea două căni cu infuzie de flori pe zi.
Candidoză intestinală, vaginală – bea 2-3 căni cu infuzie pe zi, iar local, fă băi de șezut în fiecare seară cu infuzie de flori.
Infecții urinare – bea cât mai mult ceai de gălbenele.
Arsuri, tăieturi, panaritiu – gălbenelele sunt un bun dezinfectant și grăbesc cicatrizarea rănilor: aplică local unguent de gălbenele sau cataplasme cu tinctură.
Toxiinfecție alimentară – se înghit câte 20 de picături de tinctură diluate în puțină apă, din două în două ore.

Pentru ciuperca picioarelor, se recomandă băi cu infuzie de plantă, după care se ung tălpile cu alifie de gălbenele.

Gențiană

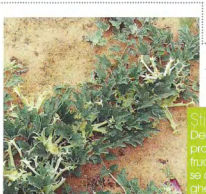
E folosită mai ales datorită proprietăților sale laxative și stimulează secrețiile gastrice.

Părți folosite: Rizomii cu rădăcină
Când se recoltează: Noiembrie

DE AJUTOR ÎN:

Balonare și constipație – se prepară un macerat din plantă din care se ia zilnic câte un sfert de pahar înainte de mesele principale, timp de o lună.
Indigestie, gastrită – gențiana conține un principiu activ care ajută la eliminarea bilei, fiind și un bun antiseptic digestiv; ia câte o linguriță cu tinctură de trei ori pe zi.
Afecțiuni hepatice – ia câte cinci picături de tinctură de gențiană de două ori pe zi, înaintea prânzului și a cinei.
Parazitoze digestive – ia 25 de picături de tinctură cu puțin timp înaintea mesei de prânz.
Lipsa poftei de mâncare – se ia o lingură cu vin de gențiană înainte de masă.
Anemie – bea două căni cu infuzie pe zi.

Gheara-diavolului



Părți folosite: Rădăcina
Când se recoltează: Decembrie-februarie

Planta cu nume deloc prietenos este una dintre cele mai eficiente soluții împotriva durerilor articulare, fiind un analgezic puternic. O găsești la plafar sub formă de unguent, ceai ori capsule.

Știai?
Denumirea plantei provine de la fructele ei, care se deosebesc prin ghearele minuscule ce le acoperă.

DE AJUTOR ÎN:

Anorexie – pentru stimularea poftei de mâncare sau tratarea indigestiei, trei căni cu infuzie zilnic sunt eficiente.
Artrită, artroză, spondiloză – aplică extern comprese și cataplasme, iar în paralel, administrează intern capsule.
Migrene – în funcție de agresivitatea migrenelor, se pot lua 1-2 capsule de trei ori pe zi.
Boli de ficat, rinichi – planta detoxifică ficatul și curăță rinichii dacă faci o cură timp de o lună cu ceai sau capsule.

Gheara-mâței

Originară din îndepărtata pădure amazoniană, gheara-mâței detoxifică tractul intestinal și le este de mare ajutor fumătorilor. O găsești mai ales sub formă de capsule.

Părți folosite: Rădăcina și coaja
Când se recoltează: Septembrie, octombrie

Știai?
La baza fiecărei perechi de frunze, planta are câte o pereche de spini, similari ca formă ghearelor de pisică.

DE AJUTOR ÎN:

Dependență de tutun – gheara-mâței are efecte anticancer, diminuând efectele nocive ale tutunului asupra fumătorilor.
Artrită, inflamații articulare – datorită proprietăților antiinflamatoare, calmează durerile.
Afecțiuni ale colonului – elimină toxinele din intestine.
Astm – efect antialergic, ușurând simptomele astmului.
Diaree – bea ceai sau decoct până la dispariția simptomelor.
Sinuzită – curăță sinusurile, eliminând infecțiile din aceste zone.

G

Ghimbir

Proaspăt sau sub formă de preparate medicinale, are proprietăți afrodiziace, calmează indigestia și alungă greața.

DE AJUTOR ÎN:

Rău de mișcare, grețuri – ghimbirul este cel mai eficient remediu natural contra greților, fie că-l iei sub formă de pulbere, ceai, ulei esențial sau capsule.

Tuse seacă și bronșită – bea 2-3 căni cu infuzie din rădăcină de ghimbir în fiecare zi.

Dischinezie biliară – ia câte un vârf de cuțit cu pudră totală înainte de masă – favorizează secreția bilei.

Balonări și indigestie – stimulează secrețiile gastrice, ușurând digestia.

Dureri de dinți – se pun cataplasme cu rădăcină proaspătă pe gingie.

Frigiditate, sterilitate, impotență – se face o cură cu pudră totală de ghimbir, care se poate folosi oricât de des și în preparatele culinare.

Părți folosite: Rădăcina
Când se recoltează: Septembrie, octombrie

Ghiocel

Ghiocelul nu este doar una dintre primele flori ale primăverii, ci și o plantă medicinală ale cărei virtuți terapeutice sunt recunoscute și apreciate de medicină.

DE AJUTOR ÎN:

Cardiopatie ischemică – infuzie din bulbi uscați, 2-3 căni pe zi.

Obosealã fizică – infuzia se consumă zilnic.

Reumatism – băi în care s-a turnat decoct de ghiocei.

Leucoree, afecțiuni vaginale – prepară o infuzie din bulbi uscați de ghiocel, care se toarnă în apa pentru băi de șezut.

În tratamentul cu ghiocel nu se folosește planta în stare proaspătă, ci numai uscată în prealabil.

Părți folosite: Bulbii, florile, frunzele
Când se recoltează: Bulbii: septembrie, octombrie. Florile: februarie, martie. Frunzele: februarie, martie

Grâu

Bogat în oligoelemente și vitamine, grâul este folosit mai ales sub formă de cură, pentru că astfel poți profita din plin de calitățile lui.

DE AJUTOR ÎN:

Tuberculoză pulmonară – ține o cură de 15 zile cu grâu încolțit; după o pauză de două săptămâni, reia tratamentul până la vindecare.

Tulburările hormonale feminine, anemia, afecțiunile renale și hepatice se vindecă mai ușor în urma unei cure cu grâu încolțit, indicată și în perioadele de convalescență.

CUM SE ADMINISTREAZĂ

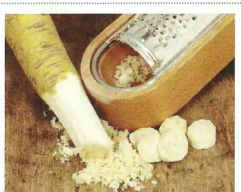
Pentru obținerea grâului germinat, ia 100 g de boabe, spală-le bine, pune-le într-un vas și acoperă-le cu puțină apă. După 24 de ore, întinde-le pe o tavă într-un loc cald, având grijă să le umezești din când în când până germinează. Când plăntuța ajunge la 2 cm, se consumă amestecată cu miere.

Părți folosite: Semințele
Când se recoltează: Iulie

H

Hrean

Folosit ca ingredient al diverselor preparate culinare, hreanul are o multitudine de proprietăți terapeutice.



Părți folosite: Rădăcina
Când se recoltează: August, septembrie, octombrie

DE AJUTOR ÎN:

Bronșită, astm bronșic – se înghit câte 2-3 lingurițe cu hrean ras, acesta având proprietăți expectorante.

Indigestie, digestie greoaie – în timpul mesei, consumă puțin hrean ras.

Anemie – ia în fiecare zi câteva lingurițe de hrean ras amestecat cu puțină miere.

Parodontoză – mestecă lent o bucățică de rădăcină de hrean, zilnic.

Sinuzită – rade puțin hrean și se pune-l într-o cârpă, după care aplică sub formă de cataplasmă pe frunte.

Cardiopatie ischemică, hipotensiune arterială – cură de două săptămâni în care se consumă zilnic câteva lingurițe cu hrean ras amestecat cu miere.

Iarbă-mare

S-a dovedit că iarba-mare poate stopa din evoluție tumorile.

Părți folosite: Rădăcina
Când se recoltează: August

Bogată în uleiul volatil și principii amare, această plantă cu flori galbene superbe este indicată mai ales în afecțiunile femeiești.

DE AJUTOR ÎN:

Bronșită acută, astm, tuse uscată – planta este apreciată pentru proprietățile sale expectorante: bea 2-3 căni cu decoct pe zi pentru eliminarea secrețiilor bronhice.

Menopauză – iarba-mare conține substanțe cu rol asemănător hormonilor, înlăturând simptomele nepăcute aduse de menopauză.

Nervozitate – o cană cu decoct înainte de culcare relaxează.

Răni – aplicată sub formă de compresă, ajută la cicatrizarea rănilor.

Alopecie – decoctul de iarbă-mare se folosește pentru fricționarea scalpului și clătirea părului.

Ienupăr

Planta este recunoscută mai ales pentru capacitatea ei de a combate infecțiile.

Masajul local cu ulei esențial de ienupăr luptă împotriva celulitei, calmează durerile de rinichi, dar și pe cele cauzate de reumatism sau artrită.

Părți folosite: Fructele
Când se recoltează: Februarie, martie, octombrie, noiembrie, decembrie

DE AJUTOR ÎN:

Cistită – 5-6 linguriţe cu tinctură de ienupăr pe zi; ienupărul este printre cele mai eficiente plante în tratarea afecțiunilor aparatului urinar.

Bronșită acută – datorită proprietăților expectorante, ienupărul calmează tusea.

Infecții intestinale – se face o cură cu boabe de ienupăr.

Obezitate, retenție de apă – ia boabe de ienupăr, ulei esențial sau tinctură.

Alergie – tratamentul cu tinctură de ienupăr (o linguriță de preparat de 3-4 ori pe zi) te ajută; el trebuie să dureze trei săptămâni.

In

Mai degrabă o plantă tehnică folosită în industria textilă, medicina naturistă l-a descoperit inului calități terapeutice de seamă. Alungă constipația și păstrează colonul sănătos.

DE AJUTOR ÎN:

Constipație – ia zilnic o lingură cu semințe întregi amestecate cu iaurt sau cu apă.

Inflamații intestinale, colon iritabil – se lasă la macerat o lingură sau două de semințe într-o cană cu apă, după care se strecoară și se bea lichidul.

Obezitate – se tratează tot cu macerat de semințe care, odată ajuns în stomac, produce senzație de sațietate.

Gastrită, ulcer gastroduodenal – bea câte o cană cu macerat de semințe pe zi.

Cistită – sunt recomandate băile de șezut cu decoct din semințe de in.

Părți folosite: Semințele
Când se recoltează: Iunie, iulie

Isop

Isopul își dovedește eficiența în afecțiunile digestive și nu numai.

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Iunie, iulie, august

DE AJUTOR ÎN:

Colici abdominale, ulcer gastroduodenal, indigestie și balonări – se beau două căni cu infuzie pe zi.

Afecțiuni hepatice – isopul este un bun tonic, ajută la eliminarea grăsimilor din ficat și ușurează procesul de sintetizare a hranei.

Bronșită, astm bronșic, gripă, guturai sau laringită – 2-3 căni de infuzie pe zi ușurează expectorația și au efect calmant.

Afecțiuni cardiovasculare – dilată arterele, reducând tensiunea arterială.

Reumatism cronic și gută – infuzia de isop are efecte sudorifice, contribuind din plin la eliminarea apei aflate în exces în țesuturi.

Lemn-dulce

Rădăcina de lemn-dulce este foarte bogată în estrogen, fapt ce o transformă într-unul dintre hormonii naturali de mare ajutor femeilor.

DE AJUTOR ÎN:

Probleme de fertilitate la femei, lipsa apetitului sexual – ia 3-4 linguriţe cu tinctură de lemn-dulce în fiecare zi (două săptămâni, după care pauză de alte două şi se reia).
Tulburări de premenopauză – se recomandă o cură de trei luni cu tinctură de lemn-dulce (trei linguriţe pe zi vreme de 14 zile, şapte zile pauză, apoi se reia); calmează bufeurile, iritabilitatea, previne osteoporoza.
Probleme respiratorii, astm bronşic – de două ori pe zi, gargară cu infuzie din lemn-dulce.
Afecţiuni hepatice – lemnul-dulce ajută la regenerarea celulei hepatice.
Mătreaţă – se clăteşte părul cu infuzie de lemn-dulce.

Părţi folosite: Rădăcina
Când se recoltează: Octombrie, noiembrie

Leurdă

Are un miros înţepător de usturoi şi calităţi asemănătoare cu acesta. Salatele cu leurdă sunt delicioase şi foarte sănătoase.

DE AJUTOR ÎN:

Intoxicaţie cu tutun – frunzele de leurdă au efecte antitoxice.
Diaree acută şi cronică – se mănâncă salată de leurdă proaspătă.
Insomnie – se consumă leurdă proaspătă.
Reumatism – cură cu suc de leurdă, care are proprietăţi diuretice şi detoxifiante; în plus, cura ajută la remineralizarea organismului dacă se ţine câteva zile.
Accidente vasculare – cura cu leurdă este bună în primul rând pentru prevenirea acestor evenimente nefericite.
Boli cardiovasculare – se consumă cât mai multă leurdă.

Părţi folosite: Bulbil, frunzele
Când se recoltează: Aprilie

Leuştean

Gospodinele aromatizează cu el borşurile tradiţionale româneşti, dar este util şi în caz de tuse ori indigestie.

DE AJUTOR ÎN:

Poftă de mâncare exagerată – cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă, mestecă frunze proaspete de leuştean.
Bronşită şi tuse – prepară un decoct din rădăcină de leuştean şi bea 2-3 căni pe zi.
Indigestie, colici, constipaţie – infuzia din frunze de leuştean reglează digestia.
Litiază renală – prepară un suc din frunze de leuştean şi bea un pahar pe zi, diluat cu puţină apă.
Hipertensiune – decoctul din rădăcină şi infuzia de frunze au proprietăţi hipotensive şi acţionează ca un sedativ nervos.

Părţi folosite: Frunzele, rădăcina
Când se recoltează: *Frunzele:* aprilie, mai, iunie, iulie, august *Rădăcina:* aprilie, mai

Levănţică

Mireasma puternică face din levănţică una dintre cele mai apreciate plante în aromaterapie.

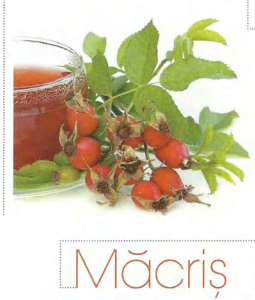
DE AJUTOR ÎN:

Insomnie – diluează câte patru picături de ulei de lavandă în ½ pahar cu apă şi bea de trei ori pe zi, după masă.
Neurastenie, dureri de cap – ia seara, înainte de culcare, câte 4-5 picături de ulei pe un cub de zahăr.
Anxietate, stres – se diluează în puţină apă zece picături de tinctură şi se iau de 2-3 ori pe zi. Băile în care ai adăugat ulei esenţial de levănţică au un efect relaxant şi odihnitor.
Afecţiuni hepatobiliare – infuzia ajută la eliminarea bilei.
Răni şi arsuri – se masează zona afectată cu câteva picături de ulei de levănţică.

Ştiai? Florile de levănţică depozitate în săculeţi alungă moliile.

Părţi folosite: Florile
Când se recoltează: Iunie, iulie, august, septembrie

Măceș



Fructele pline de vitamine și minerale au un conținut mare de antioxidanți, întăresc inima și imunitatea.

DE AJUTOR ÎN:

Alergie, rinită alergică – 2-3 căni cu infuzie de măceșe pe zi calmează simptomele.

Cistită – fructele au efect diuretic și ajută la eliminarea bacteriilor din vezica urinară.

Colici abdominale – se iau două lingurițe cu pulbere de măceșe pe zi.

Afecțiuni hepatice și biliare – infuzia are acțiune tonică și antiinflamatoare.

Constipație – prepară o infuzie din flori de măceș, din care se beau două căni pe zi.

Febră – măcešele sunt bogate în vitamina C și ajută la vindecarea răcelii și gripei.

Convalescență – foarte bogat în vitamine, ceaiul de măceșe ajută la energizarea întregului organism.

Părți folosite: Fructele, florile
Când se recoltează: *Fructele:* august, septembrie, octombrie *Florile:* mai

Mărcriș

Bogate în vitamine și minerale, frunzele de mărcriș au gust acrișor și calități medicinale nebănuite.

DE AJUTOR ÎN:

Sensibilitate gastrică, arsuri stomacale – se beau 3-4 cești cu decoct de mărcriș.

Hepatită – se face o cură de 2-3 săptămâni cu mărcriș, vreme în care se beau 2-3 căni cu ceai pe zi.

Gută și reumatism – mărcrișul are proprietăți depurative, iar decoctul preparat din el este foarte bun pentru vindecarea acestor afecțiuni.

Abcese, acnee, furuncule – se aplică pe zona afectată cataplasme din frunze de mărcriș fierte.

Știai?
Din frunze crude, se prepară o salată delicioasă, dar mărcrișul poate fi și gătit, asemenea spanacului sau șteviei.

Părți folosite: Frunzele, rădăcina
Când se recoltează: *Frunze:* iunie, iulie *Rădăcină:* octombrie

Părți folosite: Ceai aeriană
Când se recoltează: Mai-august

Mărar

Prietenul tocănițelor, dar mai ales al femeilor care au probleme cu menstruația, mărarul este una dintre cele mai comune plante aromatice.

DE AJUTOR ÎN:

Dereglări ale ciclului menstrual – se ia o linguriță cu tinctură de mărar diluată în puțină apă, de trei ori pe zi. O cură de trei săptămâni ajută la reglarea ciclului.

Indigestie – bea câte o cană cu ceai de mărar în timpul sau după masă.

Obezitate – mărarul are efect diuretic, folosește-l sub formă de tinctură ca să scapi de kilogramele în plus!

Sâni mici – se spune că tratamentul cu tinctură de mărar ajută la mărirea sânilor.

Osteoporoză – ia de 3-4 ori pe zi câte o linguriță cu tinctură de mărar diluată în puțină apă, vreme de șase luni.

Măslin

Frunzele de măslin sunt folosite de mii de ani în medicina orientală datorită proprietăților antioxidante.

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni hepatobiliare – uleiul de măsline este un foarte bun drenor hepatic: 1-2 linguri cu ulei luate dimineața, pe stomacul gol, ajută la eliminarea calculilor biliari și la calmarea colicilor hepatice.

Constipație – o linguriță cu ulei în fiecare zi reglează tranzitul intestinal.

Alopecie, păr uscat, fragil – frictionează scalpul cu ulei de măsline și lasă să acționeze mai multe ore.

Osteoporoză – femeile la menopauză trebuie să folosească în alimentație ulei de măsline.

Bolile inimii – uleiul de măsline conține omega 3, fiind indicat în afecțiunile cardiovasculare.

Știai?
Poți folosi uleiul de măsline pentru a avea ten catifelat, piele fină și păr strălucitor.

Părți folosite: Frunzele, fructele
Când se recoltează: Nu se cultivă în România

Mentă

Parfumata mentă este una dintre cele mai cunoscute plante medicinale.

Părți folosite: Frunzele
Când se recoltează: iunie, iulie, august

DE AJUTOR ÎN:

Gastrite, ulcer, indigestie – bea câte o cană cu infuzie de mentă după masă dacă suferi de aceste probleme.

Tulburări hepatobiliare – menta mărește secreția biliară.

Litiază biliară și renală – băută cu regularitate, infuzia de mentă contribuie la eliminarea calculilor.

Crampe intestinale – se iau câte zece picături de ulei esențial de mentă de patru ori pe zi.

Grețuri și stări de vomă – se recomandă infuzia sau uleiul esențial.

Dureri de cap – se pun cataplasme cu ceai de mentă rece.

Reumatism – masaj cu ulei.

Afecțiuni respiratorii – inhalațiile cu infuzie de mentă sau ulei diluat cu apă ajută la descongestionarea căilor respiratorii.

Merișor

Părți folosite: Frunzele, fructele
Când se recoltează: *Frunzele:* septembrie, octombrie
Fructele: august, septembrie

Fructele consumate ca atare sau sub formă de suc alungă rapid infecțiile urinare, iar infuzia din frunze are și ea multe calități.

DE AJUTOR ÎN:

Cistită – bea infuzie din frunze de merișor, suc din fructe sau ia câte zece picături de tinctură de trei ori pe zi.

Arterită – din frunze de merișor și frunze de afin, se prepară o infuzie din care se beau câte trei căni pe zi.

Litiază urinară – bea două căni cu decoct din frunze în fiecare zi.

Diaree – se prepară un decoct din frunze sau un macerat la rece și se consumă câte două căni pe zi; merișorul are acțiune antiseptică și astringentă.

Gută și reumatism – planta are un puternic efect diuretic.

Mesteacăn

Despre acest copac se spune că este întruparea purității, iar frunzele și mugurii lui dovedesc într-adevăr calități deosebite.

Părți folosite: Frunzele, mugurii
Când se recoltează: *Frunzele:* mai, iunie *Mugurii:* aprilie

DE AJUTOR ÎN:

Reumatism și gută – infuzia din frunze de mesteacăn este un diuretic puternic, recomandat în eliminarea toxinelor din corp.

Colesterol mărit – infuzia din frunze favorizează eliminarea acidului uric și a colesterolului rău din sânge.

Inflamații articulare – infuzia și tinctura elimină apa din țesuturi care provoacă inflamarea articulațiilor de la mâini și picioare.

Colici intestinale – se tratează cu vin de mesteacăn, preparat din sevă de mesteacăn fiartă în puțin vin alb. Se beau câteva linguri în caz de crampe.

Morcov

Oricine știe că îmbunătățește calitatea vederii, dar beneficiile morcovului nu se opresc aici.

Părți folosite: Rădăcina, frunzele, semințele
Când se recoltează: *Rădăcina:* septembrie, octombrie
Frunzele: mai, iunie, iulie *Semințele:* octombrie

DE AJUTOR ÎN:

Anemie – consumă morcov crud ras, sub formă de suc sau în salate, pentru remineralizarea și revitaminizarea organismului.

Ulcer gastroduodenal – morcovul este un bun cicatrizant gastric.

Reumatism, gută, litiază renală – se bea cât mai mult suc de morcovi; are efect diuretic și depurativ.

Afecțiuni pulmonare – sucul de morcov este un bun expectorant.

Abcese ale gurii – se face gargară cu decoct din frunze.

Probleme de vedere – consumă morcov crud.

Știai?
Pentru o mai bună absorbție a componentelor sale, morcovul se consumă crud, tocat mărunt.

M

Mur

Pline de vitamine și antioxidanți, murele întăresc imunitatea, ajută digestia și previn cancerul. Se folosesc și frunzele, nu doar fructele.

DE AJUTOR ÎN:

Anemie – murele proaspete sunt considerate un întăritor al organismului.
Afecțiuni pulmonare – se beau 1-2 pahare cu suc de mure în fiecare zi.
Diaree – murele au proprietăți astringente – la patru linguri cu sirop de fructe în fiecare zi sau dă fructele prin storcătorul electric și bea sucul ca atare (un pahar pe zi).
Gastroenterite – se prepară o infuzie din frunze și se beau două căni pe zi.
Obezitate – ceai din frunze de mur, păpădie, pelin și pătlagină; bea 2-3 căni pe zi.
Gingivită – se recomandă gargara cu infuzie din frunze de mur.

Părți folosite: Frunzele, fructele
Când se recoltează: Frunzele: mai, iunie, iulie, august. Fructele: iulie, august

Mușețel

Are proprietăți dezinfectante, antiinflamatoare și astringente. Lipsit de contraindicații, el poate fi administrat chiar și sugarilor.

DE AJUTOR ÎN:

Gastrită și colici abdominale – o cană sau două de infuzie calmează crampele abdominale și durerile.
Diaree, infecții intestinale – se prepară o infuzie din mușețel și mentă, din care se beau două căni pe zi.
Alergii – infuzia de mușețel înlătură simptomele.
Febră – mușețelul are proprietăți sudorifice, reglând temperatura corpului.
Leucoree – spălături de șezut cu infuzie de mușețel, excelent antiseptic.
Dureri de gât – se face gargară cu infuzie dimineața și seara.
Sinuzită și guturai – se fac inhalații cu infuzie.

Știai?
Compresele cu mușețel nu sunt recomandate pentru ochi – nu doar că nu ajută, dar îi și irită!

Părți folosite: Florile
Când se recoltează: Mai, iunie, iulie

Muștar

Bobițele folosite ca ingredient în murături sunt apreciate și în medicina naturistă.

DE AJUTOR ÎN:

Constipație – se iau în fiecare zi două lingurițe cu boabe de muștar alb, pe stomacul gol.
Lipsa poftei de mâncare, indigestie – două lingurițe cu boabe de muștar alb înghițite în fiecare zi stimulează apetitul și ușurează digestia.
Sinuzită – se masează tâmplele cu ulei de muștar.
Dureri de cap – se pun cataplasme cu făină de muștar negru.
Circulație periferică proastă – se fac băi de picioare în care se pune făină de muștar alb.
Reumatism, afecțiuni pulmonare – făina de muștar amestecată cu apă până când se obține o pastă se aplică pe un tifon care se așază pe zona afectată și se lasă să acționeze câteva minute.

Părți folosite: Boabele
Când se recoltează: Iulie, august

N

Nalbă-mare

Această plantă calmează tusea și afecțiunile respiratorii, fiind un bun emolient și expectorant.

DE AJUTOR ÎN:

Inflamații ale căilor respiratorii – se face dimineața și seara, înainte de culcare, gargară cu decoct de plantă.
Tulburări gastrointestinale – se beau câte două căni cu decoct pe zi.
Leucoree, vaginită – se fac spălături de șezut cu decoct din rădăcină de nalbă seara, înainte de culcare.
Furunculoză – cataplasmele cu infuzie sau decoct de rădăcină se aplică locat: colectează infecția și grăbesc vindecarea.
Ten uscat și ridat – se prepară o infuzie sau decoct din rădăcină, cu care se curăță tenul dimineața și seara.

Infuzia de nalbă-mare este foarte bună pentru tratarea acceselor de tuse seacă.

Părți folosite: Ceai aerian, rădăcina
Când se recoltează: Partea aeriană: iunie, iulie. Rădăcina: martie, aprilie, mai

Nalbă-sălbatică

Nu este totuna cu nalba-mare, tocmai de aceea i se mai spune și nalbă-mică. Seamănă cu cea dintâi, dar are proprietăți diferite.

Părți folosite: Florile, frunzele
Când se recoltează: *Florile:* iunie, iulie, august
Frunzele: iunie, iulie, august

DE AJUTOR ÎN:

Secreții pulmonare, bronșită și tuse convulsivă – trei cești cu macerat în fiecare zi.
Amigdalită – se face gargară zilnic, folosindu-se macerat din nalbă sau infuzie.
Ulcer gastroduodenal, probleme digestive – se consumă zilnic infuzie.
Laringită – se face de mai multe ori gargară cu macerat, dar se beau și două căni pe zi cu acest preparat.
Alergii ale pielii – se spală zona afectată de mâncărimi cu ceai din nalbă.
Răni și abcese – se fac spălături cu ceai de nalbă.
Mâini și picioare inflamate – se fac băi în apa cărora s-a turnat ceai de nalbă.

Năprasnic

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Iulie, august

Este o plantă de leac utilă mai ales femeilor care suferă de infertilitate ori care au chisturi sau fibroame uterine.

DE AJUTOR ÎN:

Hipermenoree – se iau câte zece picături de tinctură, de trei ori pe zi, în timpul ciclului. Contribuie la reglarea sângerărilor abundente.
Sterilitate – și femeile, și bărbații trebuie să ia de patru ori pe zi câte o linguriță cu pulbere de năprasnic.
Impotență – tratamentul cu pulbere ajută la rezolvarea acestei neputințe.
Fibroame, chisturi – cure îndelungate cu pulbere, o linguriță de patru ori pe zi.
Herpes – se pregătește un decoct și se pun comprese cu acest preparat.
Afecțiuni oculare – se fac spălături oculare cu infuzie de năprasnic.
Contuzii – masajele ușoare cu ulei de năprasnic au efect calmant.

Nuc

Sunt foarte sănătoase nu doar fructele, ci și cojile, frunzele și florile de nuc.

Părți folosite: Frunzele, fructele
Când se recoltează: *Frunzele:* mai, iunie, iulie, august
Fructele: iunie, iulie

DE AJUTOR ÎN:

Tulburări digestive, constipație, diaree – se prepară o infuzie din frunze, din care se beau 1-2 căni pe zi.
Diabet – câte o lingură cu tinctură pe zi are efect hipoglicemiant.
Hepatită acută – preparată pentru vindecarea acestei afecțiuni decoct din coji de nuci verzi și consumă o cană pe zi vreme de două săptămâni.
Eczeme, ulcerații și psoriazis – se fac băi și se pun comprese cu decoct din coji.
Transpirație excesivă a picioarelor – se fac băi cu decoct de coji.
Căderea părului – se masează scalpul cu decoct concentrat din frunze de nuc, care conferă strălucire și o nuanță proaspătă, castanie.
Înapetență – se bea infuzie din frunze.

Nucșoară

Folosită pe post de condiment, nucșoara are proprietăți tonice, excitante și aromatice ce o recomandă în multe afecțiuni.

Părți folosite: Fructele
Când se recoltează: Nu se cultivă în România

DE AJUTOR ÎN:

Insomnie – prepară un macerat la rece și bea o cană din acest preparat înainte de culcare.
Nevralgie – din 2-3 vârfuri de cuțit cu nucșoară și 250 ml de apă clocotită, prepară o infuzie; 2-3 căni pe zi calmează durerile.
Dureri de stomac, crampe abdominale – infuzia de nucșoară înlătură starea de disconfort.
Flatulență – infuzia împiedică formarea gazelor în intestin.
Halenă – se face gargară cu infuzie de nucșoară de două ori pe zi ori se mestecă semințele acestui condiment.

Părți folosite: Rădăcina
Când se recoltează: Martie, aprilie

Obligeană

Seamănă cu trestia și împarte cu aceasta zonele umede și mlăștinoase.

DE AJUTOR ÎN:

Lipsa poftei de mâncare, gastrită – consumată sub formă de decoct (câte o linguriță de trei ori pe zi), curăță stomacul de mucozități și calmează crampele abdominale.

Constipație – bea în fiecare dimineață un pahar cu macerat.

Colită, enterocolită – se ia ½ linguriță cu tinctură, diluată în apă.

Dureri de cap – câte o linguriță cu tinctură de trei ori pe zi previne durerile de cap.

Stări de agitație nervoasă, isterie – se beau două căni cu infuzie pe zi, obligeana având proprietăți sedative.

Reumatism – cataplasme cu infuzie de obligeană.

Luată într-o cantitate mai mare de o linguriță, obligeana poate cauza stări de vomă.

Orz

Din boabele sale se face maltul, indispensabil în fabricarea berii, dar, pe lângă acest merit, orzul se poate lăuda cu proprietățile sale nutritive.

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni ale aparatului respirator – orzul are proprietăți emoliente când e administrat fiert în puțin lapte.

Afecțiuni gastrice – se consumă sub formă de decoct.

Colică biliară, afecțiuni hepatice – orzul este un minunat drenor hepatic.

Diaree, enterită, dizenterie – se fierbe ½ cană cu orz și se bea apa de la fiertură (sau se mănâncă apoi boabele moi).

Anemie și demineralizare – se pun la încoltit câteva mâini de orz și, când colțul ajunge la 2 cm, se consumă germenii amestecați cu puțină miere.

Sterilitate – se face o cură de patru săptămâni cu suc de orz.

Știai?
Sucul de orz este un tratament foarte eficient împotriva psihozelor.

Părți folosite: Semințele
Când se recoltează: Iulie

Osul-iepurelui

Afecțiunile renale și urinare își găsesc leacul în această plantă.

DE AJUTOR ÎN:

Reumatism, gută – consumat sub formă de decoct, osul-iepurelui ajută la detoxificarea organismului și la eliminarea apei în exces din țesuturi.

Litiază renală – se consumă trei căni cu decoct din rădăcină în fiecare zi. Împiedică formarea calculilor renali.

Obezitate – decoctul din rădăcină de osul-iepurelui te ajută să elimini kilogramele în plus.

Bronșită – decoctul din plantă are proprietăți expectorante.

Afecțiuni biliare – planta stimulează secreția de bilă și favorizează digestia.

Hipertensiune arterială – planta ajută la reglarea tensiunii.

Insuficiență cardiacă – se prepară un decoct din rădăcină și se beau 3-4 căni pe zi.

Părți folosite: Rădăcina
Când se recoltează: Martie, aprilie, septembrie, octombrie, noiembrie

Ovăz

Un aliment hrănitor, ovăzul este folosit pentru diverse amestecuri de cereale, dar și sub formă de fiertură, ceai sau cataplasme.

DE AJUTOR ÎN:

Diaree, enterocolită – se face o fiertură din ovăz, din care se consumă câteva zile la rând, până la remedierea problemei.

Convalescență – se mănâncă fiertură de ovăz.

Insomnie și nervozitate – din paie de ovăz, se face ceai, din care se bea câte o cană seara, înainte de culcare.

Litiază urinară – se bea ceai din paie de ovăz.

Astenie – se iau câte 20 de picături de tinctură de trei ori pe zi.

Hipotiroidie – ovăzul restabilește buna funcționare a glandei tiroide.

Reumatism – se toarnă în apa de baie apa în care au fiert boabele de ovăz.

Părți folosite: Semințele, paiele
Când se recoltează: Semințele: iulie Paiele: iulie

Păducel

Preparatele pe bază de păducel preîntâmpină instalarea semnelor de bătrânețe, alterarea capacităților mentale și agravarea bolilor de inimă.

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni cardiace, palpitații – se ia câte o lingură cu tinctură de patru ori pe zi. Are un ușor efect coronarodilatator. Cura trebuie urmată minimum cinci luni.

Emotivitate excesivă – se iau 3-4 linguri cu tinctură zilnic.

Nervozitate, stări de agitație, stres – se beau 2-3 căni cu infuzie în fiecare zi.

Mâini și picioare umflate – se iau patru linguri cu tinctură în fiecare zi.

Enterocolită – se prepară un macerat din fructe, se beau apoi 1-2 căni pe zi.

Colesterol – 3-4 linguriițe cu pulbere de păducel luate în fiecare zi scad valorile colesterolului rău din sânge.

Părți folosite: Frunzele, florile, fructele
Când se recoltează: Frunzele: aprilie, mai *Florile:* aprilie, mai *Fructele:* iulie, august

Păpădie

Frunzele acestei plante sunt bogate în vitamine, iar curele cu păpădie au efect detoxifiant.

DE AJUTOR ÎN:

Lipsa poftei de mâncare – se consumă frunze sau tije de păpădie, sub formă de salată.

Insuficiență hepatică, hepatită cronică – se consumă 5-6 tulpini de plantă în fiecare zi.

Acnee și furunculoză – cura cu păpădie ajută la eliminarea toxinelor din organism.

Reumatism și gută – planta este un excelent depurativ.

Tulburări ale circulației – administrată sub formă de infuzie, ajută la normalizarea circulației sangvine și la subțierea sângelui.

Știai?
Sucul de păpădie este foarte bun pentru tratarea negilor dacă se aplică pe ei sub formă de cataplasme.

Părți folosite: Rădăcina, frunzele, florile
Când se recoltează: Rădăcina: martie, aprilie, septembrie *Frunzele:* martie, aprilie, mai *Florile:* aprilie, mai

Pătlagină

Este de ajutor în caz de tuse, dar aduce beneficii și ficatului, stomacului sau inimii.

DE AJUTOR ÎN:

Tuse, laringită și bronșită – se iau 2-3 linguri cu sirop în fiecare zi. Are proprietăți emoliente.

Afecțiuni ale ficatului – se beau 2-3 căni cu infuzie în fiecare zi.

Ulcer gastric – câte ½ linguriță cu pudră de plantă de trei ori pe zi are efecte cicatrizante.

Colesterol – tratamentul cu pătlagină previne creșterea la cote alarmante a nivelului de colesterol rău din sânge.

Înțepături de insecte – se aplică pe zona afectată cataplasme cu infuzie de pătlagină.

Bătături – se aplică pe ele cataplasme din frunze verzi de pătlagină.

Știai?
În medicina populară, sucul de pătlagină este recomandat pentru eliminarea limbricilor la copii.

Părți folosite: Frunzele
Când se recoltează: Mai, iunie, iulie, august, septembrie

Pătrunjel

Bogat în vitamina C, pătrunjelul este un antialergic puternic.

Sucul de pătrunjel se consumă doar amestecat cu alte sucuri de legume sau diluat cu apă.

DE AJUTOR ÎN:

Anorexie – mestecă înainte de masă câteva frunze de pătrunjel.

Miros neplăcut al gurii – frunzele de pătrunjel remediază această problemă, chiar și în cazul consumului de usturoi.

Litiază renală, biliară – se dau prin mixerul electric mai multe legături de pătrunjel, cu tot cu rădăcină, iar sucul obținut se bea de-a lungul unei zile, amestecat cu apă.

Alergii – suc de pătrunjel (50 ml) combinat cu suc de morcov (400 ml). Preparatul se ia zilnic, vreme de două săptămâni, reducând intensitatea alergiei.

Hipertensiune – consumat ca atare în salate, reglează tensiunea.

Părți folosite: Rădăcina, frunzele, semințele
Când se recoltează: Rădăcina: aprilie, mai, iunie, iulie *Frunzele:* aprilie, mai, iunie, iulie *Semințele:* august, septembrie

Părți folosite: Toată planta
Când se recoltează: Iulie, august, septembrie

Pedicuță

Dacă vrei să renunți la alcool sau la țigări, pedicuța te ajută să nu dai greș.

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni hepatice, ciroză sau cancer – se beau în fiecare zi câte două căni cu infuzie.
Gastrită și flatulență – se tratează cu infuzie de plantă.
Astm bronșic – ceaiul de pedicuță calmează crizele de tuse convulsivă.
Constipație cronică și hemoroizi – se beau câte două căni cu infuzie zilnic.
Crampe musculare – se aplică pe zona afectată de cărcei cataplasme cu ceai.
Alcoolism – se administrează câte o linguriță cu tinctură de pedicuță cu un sfert de oră înainte de mese.
Dependență de tutun – infuzia dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 200 ml de apă consumată pe stomacul gol de trei ori pe zi este de mare ajutor celor care vor să renunțe la fumat.

Pelin

Principiile amare conținute de pelin îl transformă într-un hepatoprotector natural de excepție.

Femeile însărcinate sau care alăptează nu au voie să facă tratament cu pelin.

DE AJUTOR ÎN:

Indigestie, gaze intestinale – se ia ½ lingură cu tinctură înainte de masă.
Afecțiuni hepatice, hepatită și ciroză – câte o linguriță cu pulbere de trei ori pe zi, înainte de mesele principale, este un excelent tonic hepatic.
Gastrită, indigestie – tratamentul cu pelin stimulează activitatea stomacală. Se iau câte 50 de picături de tinctură înainte de masă.
Candidoză vaginală – se fac în fiecare seară băi de șezut cu infuzie de pelin.
Constipație – câte o linguriță cu tinctură de pelin de trei ori pe zi te scapă de problemele de tranzit intestinal.

Părți folosite: Ceai aeriană
Când se recoltează: Iulie, august, septembrie

Părți folosite: Ceai aeriană
Când se recoltează: Aprilie, mai, iunie

Plămânărică

După cum îi spune și numele, plămânărica tratează îndeosebi... bolile pulmonare.

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni respiratorii – bronșită, tuse convulsivă, răgușeală; se beau în fiecare zi 2-3 căni cu ceai de plămânărică. Are proprietăți expectorante.
Afecțiuni gastrice – se bea infuzie de plantă, un bun cicatrizant.
Diaree – 2-3 căni cu infuzie consumate în fiecare zi calmează stomacul, deoarece frunzele de plămânărică au conținut ridicat de taninuri.
Colică renală – infuzie din partea aeriană; bea o cană, cu înghițituri mici.
Degerături și arsuri – se aplică pe zona afectată cataplasme cu infuzie de plămânărică. Are proprietăți emoliente.

Podbal

Frunzele acestei plante au proprietăți emoliente și expectorante ce le transformă într-un remediu în afecțiunile respiratorii.

DE AJUTOR ÎN:

Probleme respiratorii (bronșită acută, laringită, tuse, astm bronșic) – se iau 2-3 lingurițe cu sirop de podbal în fiecare zi. În cazul bronșitei sau al insuficienței respiratorii, este indicat să se facă inhalații cu infuzie din plantă.
Gripă – preventiv, se iau câte 2-3 lingurițe cu sirop de podbal în fiecare zi.
Afecțiuni hepatobiliare – se tratează cu infuzie din frunze de podbal.
Picioare umflate – se fac băi în apa cărora s-a turnat și infuzie de podbal.

Atenție! Specialiștii nu recomandă folosirea terapeutică a florilor de podbal. Se spune că sunt cancerigene.

Părți folosite: frunzele
Când se recoltează: Mai, iunie, iulie, august

Revent

O plantă originară din China, reventul are proprietăți laxative, purgative și tonice.

DE AJUTOR ÎN:

Anemie – se ia câte ½ linguriță cu pulbere de plantă vreme de 15 zile.
Anorexie – luată zilnic, pulberea de revent stimulează pofta de mâncare.
Constipație – se bea câte o cană cu infuzie în fiecare seară sau se ia câte o lingură cu sirop din plantă; reventul ajută în rezolvarea cazurilor ușoare de constipație.
Paraziți intestinali – se prepară o pastă din pulbere de plantă și miere și se ia câte o lingură în fiecare seară.
Diaree – planta are proprietăți antiputride dacă se administrează sub formă de macerat.

Știai?
Astăzi, reventul este cunoscut mai ales cu numele de rubarbă.

Părți folosite: Rădăcina, rizomii
Când se recoltează: Iunie, iulie, august

Ricin

Uleiul de ricin este cunoscut mai ales pentru efectele lui cosmetice – de alungire a genelor și întărire a firului de păr. De asemenea, are calități medicinale.

DE AJUTOR ÎN:

Paraziți intestinali – se ia o lingură cu ulei de ricin pe stomacul gol în fiecare dimineață, vreme de o săptămână.
Constipație – o lingură cu ulei pe stomacul gol vreme de o săptămână facilitează digestia; în cazurile mai dificile, se iau câte trei linguri pe zi.
Alopecie – se freacă pielea capului cu ulei de ricin în fiecare zi; tratamentul trebuie să dureze cel puțin 30 de zile.
Negi – se masează zona afectată cu ulei de ricin cam un sfert de oră. Procedura se face de două ori pe zi, timp de o lună.

Știai?
Masajul cu ulei de ricin este binevenit și pentru a înmuia bătăturile și pielea îngroșată.

Părți folosite: Semințele
Când se recoltează: Iulie, august

Ridiche-neagră

Folosită încă din Antichitate pentru proprietățile sale terapeutice, ridichea-neagră tratează tusea și totodată este foarte utilă pentru ficat.

DE AJUTOR ÎN:

Bronșită cronică și astm – ridichea-neagră are un conținut bogat de substanțe active sulfurate, care ajută la fluidificarea secrețiilor bronhice.
Afecțiuni hepatice – consumată ca atare, ridichea ajută la eliminarea toxinelor hepatice.
Alergii și eczeme – se consumă ridiche-neagră sub formă de salate sau suc.
Colică biliară – se bea în fiecare zi o cană cu suc de ridiche-neagră îndulcit cu puțină miere.
Indigestie – cine suferă de digestie dificilă poate lua înainte de masă o lingură cu suc de ridiche.
Gută – ridichea are proprietăți depurative, favorizând eliminarea apei din țesuturi.

Părți folosite: Rădăcina
Când se recoltează: Octombrie, noiembrie

Roiniță

Un calmant de nădejde, roinița este recomandată mai ales în perioadele stresante.

DE AJUTOR ÎN:

Cardiopatie ischemică – se iau câte zece picături de tinctură de trei ori pe zi. Are acțiune sedativă și calmantă.
Afecțiuni stomacale – roinița calmează spasmele stomacale și intestinale. Se beau două căni cu infuzie în fiecare zi.
Dereglări ale ciclului menstrual – zece picături de tinctură de trei ori pe zi ajută la reglarea ciclului și la calmarea durerilor în această perioadă.
Reumatism – vreme de 2-3 săptămâni, se bea în fiecare zi câte un litru de infuzie de roiniță.
Afecțiuni hepatobiliare – infuzia de roiniță ajută vezica biliară să funcționeze la întreaga sa capacitate.

ATENȚIONARE
Dacă suferi de hipotiroidie, evită administrarea de roiniță!

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Iunie, iulie, august, septembrie

Rostopască

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Mai, iunie, iulie, august

Dușmanul de temut al negilor, rostopasca ajută și ficatul.

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni hepatice – 2-3 căni cu infuzie de plantă în fiecare zi, într-o cură care trebuie să dureze minimum o lună. Pentru hepatită, ia zece picături de tinctură de trei ori pe zi.
Afecțiuni biliare – planta crește secreția biliară și ajută la eliminarea ei mult mai ușor.
Gastrită – se tratează cu tinctură de plantă.
Hemoroizi – se beau 2-3 căni cu infuzie în fiecare zi, dar se fac și băi de șezut.
Cataractă – stoarce o frunză de rostopască, iar sucul aplică-l pe pleoapa ochiului.
Constipație – tratamentul cu pulbere de rostopască ajută în procesul digestiei.
Negi – sucul de rostopască aplicat local îndepărtează negii.

Rozmarin

Condimentul perfect al cărnii de miel aduce multe beneficii celor ceîl folosesc.

DE AJUTOR ÎN:

Cardiopatie ischemică – bea două căni cu infuzie de plantă în fiecare zi.
Hipotensiune arterială – două linguriţe cu pulbere de rozmarin luate vreme de minimum două săptămâni reglează tensiunea.
Astenie, oboseală psihică – uleiul esenţial de rozmarin are un efect reconfortant.
Migrenă – se administrează intern câte 30 de picături de tinctură de rozmarin. În plus, se masează tâmplele şi fruntea cu ulei de rozmarin.
Răceli, bronşite – câteva picături de ulei esenţial administrate intern, alături de inhalaţiile cu ulei de rozmarin, te scapă de simptome.

Atenție!
Femeile însărcinate trebuie să evite tratamentul cu produse din rozmarin.

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Iunie, iulie, august, septembrie

Ruscută de primăvară

Părți folosite: Florile, rizomii
Când se recoltează: Martie, aprilie

E cunoscută şi ca floarea-Paştelui şi este foarte eficientă în afecţiunile inimii.

DE AJUTOR ÎN:

Afecţiuni cardiace – se iau 10-15 picături de tinctură de ruscuţă de 2-3 ori pe zi, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.
Migrenă – câte zece picături de tinctură de trei ori pe zi sunt utile mai ales celor care au dureri de cap provocate de scăderea nefirească a tensiunii arteriale.
Nevralgie – se înmoaie câteva flori de ruscuţă în puţină apă mai caldă şi se aplică pe zona dureroasă.
Gută – ruscuţa sub formă de tinctură ajută la eliminarea apei din ţesuturi.

Atenție!
Ruscuța se administrează numai la recomandarea specialistului, întrucât poate deveni toxică.

Salcâm

Părți folosite: Florile
Când se recoltează: Mai, iunie

Florile parfumate ale salcâmului alungă migrenele şi te scapă de tuse.

DE AJUTOR ÎN:

Migrenă – două căni cu infuzie îndulcită cu miere de salcâm se consumă zilnic vreme de o lună; înlătură şi stările de greaţă ce însoţesc deseori migrenele.
Tuse – bea zilnic 2-3 căni cu infuzie călduţă din flori de salcâm îndulcită cu miere.
Afecţiuni gastrice – se ia câte o linguriţă cu pulbere de flori de salcâm uscate de 2-3 ori pe zi, mai ales înainte de masă. Cura trebuie să dureze minimum o lună.
Constipaţie – se face o pastă din miere şi flori de salcâm, din care se ia în fiecare dimineaţă câte o linguriţă.
Afecţiuni genitale, vaginită şi candidoză – se fac băi de şezut cu apă călduţă în care s-au turnat 20-30 de picături de tinctură de salcâm.

Salcie

Datorită substanțelor din compoziția ei, și-a câștigat renumele de „aspirină naturală".

DE AJUTOR ÎN:

Stări febrile – se prepară un decoct din scoarță de salcie și se beau două căni pe zi.

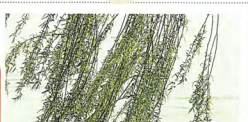
Colică biliară – se iau câte 20-30 de picături de tinctură de salcie de trei ori pe zi pentru calmarea durerilor.

Insomnie – se bea o cană cu infuzie de salcie seara, înainte de culcare, după ce a fost îndulcită cu miere de tei.

Hemoroizi – salcia are efect cicatrizant, așa că sunt recomandate băile de șezut cu infuzie de plantă.

Dismenoree – pentru reglarea ciclului menstrual, ia câte zece picături de tinctură de 5-6 ori pe zi.

Ține minte!
Salcia este un bun febrifug, deoarece conține salicină. Aceasta e metabolizată de organism în acid salicilic, componentă de bază a aspirinei.



Părți folosite Scoarța
Când se recoltează Martie, aprilie

Salvie

O plantă foarte aromată, salvia ne salvează de multe boli, așa cum îi spune și numele.

Părți folosite Frunzele
Când se recoltează Mai, iunie, iulie

DE AJUTOR ÎN:

Probleme gastrointestinale, balonări – se beau 2-3 căni cu infuzie în fiecare zi.

Afecțiuni respiratorii, bronșită, astm – se ia câte un vârf de cuțit cu pulbere de salvie de 3-4 ori pe zi vreme de patru săptămâni.

Dismenoree – tratamentul cu salvie reglează ciclul menstrual și potolește durerile produse de acesta; planta este utilă și la instalarea menopauzei.

Diabet zaharat – se bea în fiecare zi câte o cană cu decoct de salvie.

Afecțiuni hepatobiliare – tratamentul cu salvie mărește secreția de bilă.

Abcese dentare și gingivite – se face gargară cu infuzie de plantă de două ori pe zi, dimineața și seara.

Sânziene

Drăgaica sau sânziana este planta ce anunță prin înflorirea ei sărbătoarea cu același nume.

Părți folosite Ceaa aeriană
Când se recoltează Iunie, iulie

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni hepatobiliare – se face o cură de o lună cu ceai de drăgaică pentru detoxificare.

Diaree și enterocolită – se ia câte o linguriță cu tinctură diluată într-un pahar cu apă, de 3-4 ori pe zi.

Infecție urinară – infuzia îndulcită cu puțină miere se consumă în cantități mari pentru curățarea vezicii.

Afecțiuni ale tiroidei – bea zilnic trei căni cu macerat pe stomacul gol și aplică local comprese (în zona în care este poziționată glanda).

Litiază urinară – ceaiul de sânziene ajută la eliminarea nisipului și a calculilor renali.

Scai-vânăt

Părți folosite Frunzele, florile
Când se recoltează Iunie, iulie, august

Proprietățile expectorante și antibacteriene recomandă această plantă în tratarea tusei și afecțiunilor respiratorii.

DE AJUTOR ÎN:

Bronșită, astm bronșic, tuse convulsivă – decoctul din două linguriițe cu plantă la 200 ml de apă din care se iau 3-4 linguriițe pe zi fluidifică secrețiile căilor respiratorii.

Dureri de dinți, paradontoze și carii – fă gargară cu infuzie de scai-vânăt de două ori pe zi, dimineața și seara, sau tamponează gingia cu decoct de plantă.

Retenție urinară – planta este un foarte bun diuretic, eliminând apa din țesuturi.

Artrită – fă zilnic băi în care ai turnat 3-4 căni cu infuzie din scai-vânăt.

Schinduf

Această plantă scade colesterolul și este un bun adjuvant în tratamentul diabetului.

DE AJUTOR ÎN:

Diabet – se iau 3-4 linguriţe cu pulbere pe zi, vreme de şase luni, sau se consumă 2-3 căni cu infuzie – normalizează nivelul glicemiei.

Tulburări de menopauză – se bea câte o cană cu infuzie de schinduf în fiecare zi, vreme de o lună.

Sterilitate masculină şi feminină – mai multe luni, ambii parteneri vor lua în fiecare zi 5-6 linguriţe cu pulbere de schinduf. Se poate consuma în asociere cu brânca-ursului.

Colesterol – câte o linguriţă cu pulbere de schinduf de 2-3 ori pe zi scade colesterolul.

Atenție! Schindufui nu se va administra femeilor însărcinate, deoarece poate declanșa contracții uterine.

Părți folosite: Semințele
Când se recoltează: iulie, august, septembrie

Smochin

Fructele delicioase au proprietăţi energizante fie că le consumi proaspete sau uscate.

DE AJUTOR ÎN:

Astenie fizică şi nervoasă – se consumă fructele crude.

Afecţiuni ale aparatului respirator – cura cu smochine ajută la eliberarea căilor respiratorii de secreţii. Administrate sub formă de sirop, calmează laringita, traheita şi guturaiul.

Plăgi – pentru aceste afecţiuni, se prepară cataplasme din smochine fierte.

Negi şi bătături – se tamponează zona cu sucul care curge dintr-o rămurică.

Anemie şi oboseală – smochinele sunt energizante naturale.

Știai? Deși este un arbust mediteraneean, smochinul poate rodi și la noi în țară.

Părți folosite: Frunzele și rămurelele, fructele
Când se recoltează: *Frunzele și rămurelele:* mai, iunie, iulie, august *Fructele:* iulie, august, septembrie

Soc

Alungă afecţiunile aparatului respirator, dar socul mai are un as în mânecă: te scapă de kilogramele nedorite!

DE AJUTOR ÎN:

Afecţiuni ale căilor respiratorii, gripă, răceală bronşită – două căni cu infuzie de flori de soc au proprietăţi antisudorifice şi de fluidificare a secreţiilor bronşice.

Constipaţie – se tratează cu infuzie din flori.

Obezitate – tinctura este un remediu bun împotriva problemelor legate de greutate. Se iau 30-40 de picături de trei ori pe zi, după ce au fost diluate în puţină apă.

Probleme la alăptat – tratamentul cu tinctură măreşte cantitatea de lapte la lăuze.

Hemoroizi – se fac tamponări zilnice cu tinctură de soc diluată în apă.

Degerături, arsuri şi răni – se pun cataplasme cu tinctură de soc diluată în apă.

Părți folosite: Florile, fructele
Când se recoltează: *Florile:* mai, iunie *Fructele:* august, septembrie

Stejar

Falnicul stejar este un arbore des întâlnit la noi în ţară şi cu multe virtuţi terapeutice.

DE AJUTOR ÎN:

Diaree – se prepară un decoct din coajă de stejar şi se beau două căni pe zi.

Surmenaj fizic şi intelectual – se tratează cu extract din muguri de stejar, ce poate fi achiziţionat de la magazinele cu profil naturist.

Hemoroizi – se fac băi de şezut cu decoct din scoarţă de stejar.

Gingivite – se face gargară cu decoct de scoarţă.

Transpiraţie – pentru a calma transpiraţia abundentă a picioarelor, se fac băi cu decoct de scoarţă şi frunze.

Știai? Un stejar matur poate absorbi din pământ până la 500 l de apă zilnic.

Părți folosite: Mugurii, frunzele, scoarța
Când se recoltează: *Mugurii:* aprilie *Frunzele și scoarța:* aprilie, mai, iunie, iulie

Strugurii-ursului

Creşte în zonele de munte şi tratează cu succes, pe lângă alte probleme de sănătate, infecţiile urinare. Întreabă-ţi medicul înainte să începi un tratament cu această plantă!

Atenţie!
Femeile însărcinate nu au voie să consume strugurii-ursului, nici copii mai mici de 12 ani.

Părţi folosite: *Frunzele, fructele*
Când se recoltează: *Frunzele:* aprilie, mai, iunie, iulie *Fructele:* iulie, august

DE AJUTOR ÎN:

Inflamaţii ale aparatului urinar – se ia câte un vârf de cuţit de pulbere de plantă de două ori pe zi.

Infecţii urinare – se prepară un macerat din frunze de strugurii-ursului din care se beau câte 2-3 căni în fiecare zi.

Hipermenoree – se iau câte 15 picături, de trei ori pe zi, de tinctură preparată din frunze şi fructe de strugurii-ursului. Tratamentul trebuie să aibă loc în timpul menstruaţiei.

Sulfină

O plantă vedetă în medicina populară românească, sulfina era folosită pe post de calmant psihic.

Părţi folosite: Ceaa aeriană
Când se recoltează: iunie, iulie, august, septembrie

DE AJUTOR ÎN:

Atacuri de panică – ca să previi, ia vreme de 28 de zile pulbere de sulfină alături de pulbere de sunătoare amestecate în părţi egale (câte patru linguriţe zilnic).

Afecţiuni respiratorii – se beau două căni cu infuzie în fiecare zi.

Probleme legate de tensiune – sulfina reglează tensiunea arterială.

Afecţiuni hepatice – planta ajută la regenerarea celulei hepatice afectate de hepatită sau ciroză.

Menopauză – se iau câte cinci picături de tinctură de trei ori pe zi.

Afecţiuni genitale – se fac bai de şezut cu infuzie de sulfină.

Afecţiuni bucale – se face gargară cu infuzie din plantă de două ori pe zi.

Sunătoare

Cu florile ei galbene, sunătoarea este una dintre cele mai puternice arme naturale contra depresiei.

Atenţie!
Pe durata tratamentului cu sunătoare, este indicat să eviţi expunerea la soare.

Părţi folosite: Ceaa aeriană
Când se recoltează: iunie, iulie, august

DE AJUTOR ÎN:

Probleme nervoase, astenie, insomnie, depresie, anxietate – se iau câte 10-15 picături de tinctură în fiecare zi.

Dismenoree – se beau două căni cu macerat în fiecare zi.

Gastrită, ulcer – câte o lingură cu ulei de sunătoare dimineaţa şi seara.

Dereglări ale ciclului menstrual – tratamentul cu infuzie de sunătoare ajută la buna funcţionare a organelor genitale.

Afecţiuni hepatice – tratamentul cu sunătoare stimulează funcţiile hepatice.

Răni, arsuri solare – se masează zona afectată cu ulei de sunătoare. Regenerează rapid ţesutul rănit.

Sovârf

Bun expectorant, dezinfectează căile respiratorii şi te scapă de tuse.

Părţi folosite: Ceaa aeriană
Când se recoltează: iunie, iulie, august

DE AJUTOR ÎN:

Balonare, gaze intestinale – se beau 2-3 căni cu ceai de sovârf în fiecare zi. Principiile amare şi taninurile din compoziţie împiedică formarea gazelor şi apariţia flatulenţei.

Diaree – două căni cu infuzie în fiecare zi te scapă de probleme.

Faringită – se beau în fiecare zi două căni cu infuzie în care s-au pus câte o linguriţă de miere şi zeama de la ½ lămâie.

Tuse şi dureri de gât – se face gargară cu infuzie din plantă.

Ştiai?
Sovârful este utilizat în bucătăria mediteraneană pe post de condiment, mai ales pentru asezonarea salatelor.

Talpa-gâștei

Părți folosite: Ceai ierbană
Când se recoltează: Iunie, Iulie, August

Alături de păducel, talpa-gâștei este un aliat de nădejde al sistemului cardiovascular.

DE AJUTOR ÎN:

Cardiopatie ischemică – în fiecare dimineață, bea o cană cu infuzie din talpa-gâștei.
Afecțiuni ale inimii de natură nervoasă – ceaiul ajută la reglarea bătăilor inimii.
Astm bronșic – se ia câte o linguriță cu tinctură de talpa-gâștei de 3-4 ori pe zi. Cura trebuie să dureze cam o lună, până la încetarea acceselor.
Hipertensiune arterială – se iau câte 20 de picături de tinctură de trei ori pe zi.
Insomnie – tratamentul cu preparate din talpa-gâștei acționează ca un sedativ asupra sistemului nervos central.
Răni – aplică pe zona afectată cataplasme cu infuzie pentru a grăbi cicatrizarea.

Tarhon

Folosit pe post de plantă aromatică în gastronomie, tarhonul este un digestiv puternic.

Părți folosite: Frunzele
Când se recoltează: Iunie, Iulie, August

DE AJUTOR ÎN:

Indigestie – se bea câte o cană cu ceai de tarhon după fiecare masă. Tratamentul cu ceai de tarhon stimulează secreția de sucuri gastrice.
Oboseală – o cană cu ceai de tarhon îndulcit cu puțină miere, timp de o lună.
Sughiț persistent – mestecă până la oprirea sughițului câteva frunze de tarhon.
Bronșită cronică – se beau 2-3 căni în fiecare zi cu infuzie de tarhon, după ce a fost îndulcită cu miere și s-au turnat în ea câteva picături de zeamă de lămâie.
Afecțiuni ale gingiilor – se mestecă în fiecare zi, dimineața, câteva frunze de tarhon.

Știai?
Vinul de tarhon este un excelent remediu în tratarea durerilor reumatice.

Tătăneasă

Părți folosite: Rădăcina
Când se recoltează: Mai, Iunie, Iulie, August

Conține alantoină, o substanță anticancerigenă cu efecte dovedite, și este un cicatrizant de excepție.

DE AJUTOR ÎN:

Astm bronșic – se aplică pe piept cataplasme cu tătăneasă înainte de culcare.
Ulcer stomacal – se iau câte 2-3 linguri cu decoct din tătăneasă înainte de fiecare masă, fiind un bun cicatrizant; la fel de eficientă este sub formă de pulbere.
Candidoză bucală – se face gargară cu decoct din plantă.
Răni, ulcerații, arsuri – se unge zona cu alifie din tătăneasă.
Fracturi și contuzii – se pun cataplasme cu decoct de tătăneasă.
Cancer – 1 litru de decoct din tătăneasă consumat zilnic înainte de mese este un adjuvant de seamă în cazurile de cancer.

Tei

Florile frumos parfumate ale teiului alungă insomnia și stările de nervozitate.

Părți folosite: Florile
Când se recoltează: Mai, Iunie

DE AJUTOR ÎN:

Gripă, răceală, tuse – se beau două căni cu infuzie din flori în fiecare zi, îndulcită cu puțină miere. Are proprietăți calmante și emoliente.
Stări nervoase – se fac băi de picioare cu infuzie din flori de tei.
Insomnie – în fiecare seară, se bea ceai de tei îndulcit cu miere. Are proprietăți sedative.
Hipertensiune arterială – se iau de trei ori pe zi câte 30 de picături de macerat glicerinat din flori de tei. Preparatul se procură de la magazinele naturiste sau de la farmacie.
Amigdalită – se face gargară cu infuzie de tei.
Ten obosit și tern – se prepară infuzie de tei și, după ce se răcește, se folosește pentru comprese, care se aplică pe față.

Traista-ciobanului

Cei care o consideră o burulană oarecare vor fi uimiți să afle câte virtuți terapeutice are această plantă.

DE AJUTOR ÎN:

Variații de tensiune – bea în fiecare dimineață câte o cană cu infuzie din traista-ciobanului. Reglează circulația sângelui.
Hemoragie stomacală sau nazală – trei linguri pe zi cu decoct din traista-ciobanului.
Menopauză – câte zece picături de tinctură de trei ori pe zi atenuează simptomele.
Dismenoree – două căni cu infuzie pe zi înainte de venirea ciclului menstrual.
Hemoroizi – se fac băi de șezut cu infuzie.
Afecțiuni musculare – se masează zona dureroasă cu tinctură de traista-ciobanului.
Sâni dureroși – se prepară comprese cu infuzie, care se aplică pe sâni.

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Aprilie, mai, iunie, iulie

Trei-frați-pătați

Florile asemănătoare cu panseluțele au puternice efecte antialergice.

DE AJUTOR ÎN:

Rinită alergică – câteva săptămâni, se beau câte 2-3 căni cu ceai pe zi pentru a alunga senzația de mâncărime a nasului și a pielii sau strănutul.
Eczeme sau furunculoză – planta are efecte depurative puternice, contribuind la detoxificarea organismului.
Acnee – cură de o lună, timp în care bei zilnic câte un litru de ceai.
Leucoree – se prepară o infuzie din plantă care se toarnă în apa cu care se fac spălături vaginale în fiecare zi, două săptămâni.
Dermatoze – se aplică pe zona afectată comprese cu infuzie din trei-frați-pătați.

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Mai, iunie, iulie, august

Troscot

Proprietățile antidiareice și astringente se numără printre calitățile de seamă ale acestei plante.

DE AJUTOR ÎN:

Hipertensiune arterială – troscotul este un bun hipotensiv dacă se consumă sub formă de infuzie, câte două căni pe zi.
Gută, reumatism și artrită – troscotul are proprietăți depurative și diuretice.
Anemie și convalescență – se face o cură de remineralizare de câteva zile, timp în care se beau 2-3 căni cu infuzie de troscot zilnic.
Varice – se pun comprese cu infuzie de troscot pe gambe, doar după ce preparatul s-a răcit.
Hemoroizi – în fiecare seară, se fac băi de șezut cu infuzie de plantă.

Atenție!
Nu li se administrează preparate pe bază de troscot persoanelor care fac tratament cu medicamente anticoagulante.

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Iunie, iulie, august

Turiță-mare

Principiile de seamă ale plantei sunt cele coleretice și colagoge: stimulează secreția bilei și regenerează ficatul.

DE AJUTOR ÎN:

Diaree și afecțiuni gastrointestinale – bea zilnic 2-3 căni cu ceai din turiță-mare.
Dureri de gât, afecțiuni respiratorii – de două ori pe zi, gargară cu infuzie de turiță-mare.
Afecțiuni hepatice – un vârf de cuțit cu pulbere de turiță-mare drenează ficatul și ajută la regenerarea sa.
Afecțiuni ale bilei – infuziea de turiță-mare stimulează producerea bilei.
Calculi renali și biliari – se iau câte zece picături de tinctură de turiță-mare din oră în oră, până la eliminarea calculilor.
Incontinență urinară – se beau zilnic câte două căni cu infuzie.
Afecțiuni bucale – se face gargară cu infuzie de plantă.

Părți folosite: Planta întreagă
Când se recoltează: Iunie, iulie, august

Țelină

Pe lângă rolul afrodiziac, țelina are multe efecte terapeutice importante.

DE AJUTOR ÎN:

Ciclu menstrual însoțit de dureri puternice, neregulat – se bea cât mai mult suc de țelină în fiecare zi, eventual amestecat cu suc de morcovi sau roșii.
Diabet – consumă această rădăcinoasă în salate sau sub formă de suc.
Impotență – se consumă cât mai multă țelină proaspătă.
Digestie greoaie – decoct din frunze care se bea imediat după masă.
Reumatism și gută – cura cu suc de țelină ajută la eliminarea apei excesive din țesuturi.

Țelina este un foarte bun cicatrizant dacă se aplică sub formă de compresă pe răni.

Părți folosite: Frunzele și rădăcina
Când se recoltează: Frunzele: mai, iunie, iulie, august, septembrie, octombrie. Rădăcina: mai, iunie, iulie, august, septembrie, octombrie

Tintaură

Este o plantă ideală în curele de detoxificare, mai ales în cazul unui consum exagerat de alcool.

DE AJUTOR ÎN:

Anemie – tratamentul cu produse pe bază de țintaură ajută organismul să-și revină după o boală grea și să se remineralizeze.
Dischinezie biliară – se ia înainte de masă câte o linguriță cu tinctură de plantă. Cura trebuie să dureze trei săptămâni și ajută la eliminarea bilei.
Balonare – tratamentul cu tinctură de țintaură împiedică formarea gazelor.
Obezitate – înainte de masă, câte o linguriță cu pulbere sau tinctură de plantă.
Afecțiuni ale pielii – se fac băi repetate, în apa cărora se toarnă infuzie de țintaură.

Planta dă contracții uterine, fiind contraindicată femeilor însărcinate.

Părți folosite: Cea aeriană
Când se recoltează: Mai, iunie, iulie, august, septembrie

Urzică

Una dintre cele mai apreciate plante medicinale de la noi, urzica are efect tonic, revigorant și remineralizant.

Părți folosite: Frunzele
Când se recoltează: Martie, aprilie

DE AJUTOR ÎN:

Anemie – dă prin mașina de tocat 2-3 kilograme de urzici spălate, amestecă sucul cu puțină apă și bea trei pahare pe zi. Este un remineralizant de excepție.
Afecțiuni renale – tratamentul cu suc de urzici are proprietăți diuretice. Trebuie urmată o cură cu suc de plantă 3-4 săptămâni.
Diabet – infuzia are rolul de a scădea valorile zahărului din sânge.
Viroze, infecții respiratorii – se bea câte o cană cu ceai de urzică în fiecare zi, de-a lungul întregului an.
Căderea părului – se limpezește părul cu infuzie de urzică.
Colici biliare – infuzia de urzică ajută la buna funcționare a bilei.

Usturoi

Are proprietăți antibacteriene și este de ajutor persoanelor cu hipertensiune sau colesterol mărit.

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni respiratorii – se iau câte 20 de picături de tinctură de usturoi de două ori pe zi.
Hipertensiune arterială – se iau 20 de picături de tinctură de două ori pe zi pentru a dilata vasele sangvine.
Reumatism și gută – usturoiul consumat ca atare elimină apa din țesuturi.
Paraziți intestinali – se consumă cât mai mult usturoi crud.
Înțepături de insecte – se freacă zona afectată cu un cățel de usturoi tăiat.
Negi – o felie de usturoi aplicată pe neg pe timpul nopții ar trebui să-i înlăture în numai câteva nopți.

Ține minții!
Se spune că doi căței de usturoi consumați zilnic te păzesc de răceli tot anul.

Părți folosite: Bulbii
Când se recoltează: Iunie, iulie, august

Valeriană

O plantă foarte bună pentru insomniaci, valeriana este sedativă și calmantă.

DE AJUTOR ÎN:

Colici stomacale de natură nervoasă – o linguriță cu tinctură de plantă redă liniștea.
Insomnie – ia înainte de culcare o linguriță cu tinctură de plantă.
Stare de vomă – ia câte 15 picături de tinctură de trei ori pe zi.
Urticarie – se tratează tot cu tinctură, câte zece picături, de trei ori pe zi.
Angină pectorală – se prepară un macerat la rece din rădăcină de valeriană și se bea dimineața o cană cu acest preparat. Se poate trata și cu pulbere de valeriană, dacă se ia câte un vârf de cuțit de preparat de trei ori pe zi până la încetarea simptomelor.

Părți folosite: Rădăcina
Când se recoltează: Septembrie, octombrie, noiembrie

Varză

Această legumă ar trebui să fie nelipsită din meniul femeilor, întrucât protejează contra cancerului la sân.

DE AJUTOR ÎN:

Afecțiuni gastrice și intestinale – se consumă varză fiartă până la vindecare.
Litiază renală – se beau zilnic două pahare cu suc de varză.
Contuzii, răni, eczeme, edeme – se aplică pe zona afectată frunze proaspete de varză, care se schimbă din când în când.
Hemoroizi – se aplică frunze proaspete.
Acnee – frunze stoarse, iar cu sucul obținut se curăță tenul. Un antimicrobian eficient.
Paraziți intestinali – se bea 3-4 zile la rând câte un pahar cu suc de varză dimineața.
Insomnie și migrenă – aplică pe frunte o frunză de varză, iar la nevoie, schimb-o la trei ore.

Părți folosite: Frunzele
Când se recoltează: Mai, iunie, iulie, august, septembrie, octombrie

Vâsc

Poate deveni toxic dacă nu este administrat ca la carte, așa că se recomandă doar produsele achiziționate de la plafar.

DE AJUTOR ÎN:

Accese de isterie și stări de anxietate – consumă o cană sau două cu macerat de vâsc.
Tulburări circulatorii – bea 2-3 căni cu macerat în fiecare zi.
Hipertensiune arterială – tratamentul cu preparate din vâsc scade tensiunea la hipertensivi și o crește la hipotensivi.
Congestie cerebrală, amețeală – consumă zilnic trei căni cu macerat de plantă.
Tulburări ale ritmului cardiac – trei căni cu macerat consumate în fiecare zi fortifică activitatea cardiacă.
Astm bronșic – se face o cură cu macerat.

Părți folosite: Frunzele
Când se recoltează: Octombrie, noiembrie, decembrie

Zmeur

Delicioasa zmeură are și alte calități în afară de aceea de a ne încânta papilele gustative.

DE AJUTOR ÎN:

Constipație – zmeura consumată proaspătă are și efect laxativ.
Reumatism și gută – consumă fructele proaspete sau sub formă de suc.
Stări febrile – bea suc de zmeură.
Inflamație urinară – ia câteva linguri cu sirop de zmeură în fiecare zi.
Diaree – bea infuzie din frunze de zmeur, care are proprietăți astringente și dezinfectante.
Gastrită hiperacidă – începe un tratament cu infuzie din frunze de zmeur. Se beau câte 2-3 căni în fiecare zi.
Afecțiuni ale tractului gastrointestinal – 2-3 linguri cu sirop de zmeură în fiecare zi.
Faringită și stomatită – se face gargară de două ori pe zi cu infuzie din frunze.

Părți folosite: Frunzele, fructele
Când se recoltează: Frunzele: iunie, iulie
Fructele: iulie

MensHealth
DĂ JOS
BURTA
2012
86
87
88
89
POWERED BY
World Class
ÎNSCRIE-TE
ÎN CEL MAI TARE
CONCURS
DE SLĂBIT
DETALII PE
WWW.MENSHEALTH.RO
PARTENER PRINCIPAL SuperSilueta
PARTENERI pump MedLife SmileBox